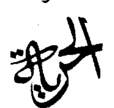
أنغام زوجية

على أوتار الرومانسية

إعداد
أشرف رشدى

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

رقم الإيداع: 2013/16038
الترقيم الدولى: 978-977-746-094-0


أنغام زوجية
على أوتار
الرومانسية

الزواج السعيد

العلاقات العاطفية

- العلاقة هى كيان وارتباط قائم بين طرفين ومن الممكن أن تكون بين أكثر من طرف، وقوام استمرارها استجابة الطرفين الأساسيين فيها لإنجاحها مهما كان هناك عناصر أخرى تتدخل فيها.

- العلاقات العاطفية.
- روشتة الزواج السعيد.
- استمرار الرومانسية فى الحياة الزوجية.

هل سألت نفسك ولو لمرة واحدة ماذا ينبغى أن تكون عليه العلاقة الحقيقية الناجحة، لابد وأن تفهم ما تريده وترغبه من الطرف الآخر وما الذى تكون مستعداً لتقديمه. ويمكنك الحكم منذ البداية إذا كانت هذه العلاقة ستنجح أم لا وكذلك الطرف الآخر بوسعه ذلك وتتلخص فى التالي: هل أنتما تفكران بنظرة مستقبلية لعلاقتكما أم نظرة وقتية واجعل شعاركما سوياً «الماء والشمس» اللازمان لاستمرار الحياة

فالماء والشمس يمثلان تعادل للحياة من الشد والجذب الشد المتمثل فى حرارة الشمس والجذب فى برودة الماء التى تطفيء لهيب الحرارة.

الماء والشمس والهواء

إذا وقعت فى الفخ وأقدمت على علاقة سوية أولاً وقبل أى شيء لابد وأن تعرف ما الذى جعلكما ترتبطان سوياً، وبمعنى آخر ما الذى جذبكما لبعض من الناحية العاطفية والجسمانية؟ ما الذى تعجب/ تعجبى به فى شخصيتها/ شخصيته لأنه بعد مرور فترة زمنية لا مفر من وجود خمول فى العلاقة العاطفية وهذا لا يعنى زوال الحب، وإنما إذا صادف ظهور بعض المشاكل فى فترة الخمول هذه وكانت العلاقة قائمة على معرفة نقاط الاقتناع المدروس منذ البداية فسيكون الحل سهلا وإيجابيا وتتمثل مفاتيحه فى قليل من المجهود والوقت لأن الرغبة والإرادة متوفران للقضاء على أى عاصفة.

كل طرف من أطراف هذه العلاقة هو فى الأصل كان طرفاً مستقلاً قبل الارتباط له أفكاره ومعتقداته الخاصة عن الأشياء التى يتعامل معها وتحيط به، لذا لا تتوقع من الطرف الآخر أن يفكر بنفس طريقتك، لكن فى نفس الوقت لابد وأن يكون هناك اتفاق فى الاستنتاجات إذا أردت تجنب الجدل المتكرر. ويحكم بعض

الأشخاص على نجاح العلاقة من خلال كم مرات المقابلة فيكون المعيار لدى البعض من خلال الرؤية اليومية والبعض الآخر هو وجود فترات من الابتعاد وهذا هو أحد العوامل التى قد يغفل عنها الكثير أو يتجاهلها لكنه مهم للغاية وينبغى مراعاته... وهذا يتوقف على المدى الذى يمكن أن تنتظره فى فترة الابتعاد!!

الصبر هو مفتاح يفتح جميع الأبواب المغلقة للعلاقة، ففى بعض الأحيان قد لا يستجيب الطرف الآخر بطريقة مرضية لك لكن هذا لا يعنى أيضاً أن تأخذ الأمر بجدية أو بشكل شخصى عليك بالتمهل وعدم التسرع، خذ نفس عميق ثم فكر فى الأسباب لماذا يتصرف الطرف الآخر بهذا الشكل لا تصدر الحكم أو رد الفعل فى وقته لأنه سيكون بمثابة الهجوم. لكن اتركه واعطه الفرصة للتراجع عن تصرفه مع اشعاره بأنك تلتمس العذر له وأنك مستعد لسماعه فى أى وقت يلجأ إليك، لا يهم نوع الموقف الذى تعرضت له... أما إذا كنت غير مستعداً لسماعه فمن الأفضل إنهاء العلاقة على الفور.

الصراحة: وتحتل قائمة العلاقة الناجحة، فالصراحة هى دعامة الشعور بالأمان والراحة تجاه الطرف الآخر. وهى أبسط مقومات الإنسانية التى يمكن أن يتحلى بها الشخص وأعمقها

فى نفس الوقت وأن تكون إنساناً ليس معناه أن تكون كاملاً أى أن هناك مساحة للأخطاء فى حياتك لكن المهم أن تكون هذه الأخطاء ليست عن عمد أو بشكل متكرر لنفس الخطأ ولأن العلاقة ستتحول لخط آخر من عدم الاحترام والاهتمام للطرف الآخر. لكن إذا أدركت أنت والطرف الآخر الأخطاء والشعور بالتأنيب والندم، فأنت تعمل على إسعاد شريكك أو شريكتك.

القبول: هو أول مقومات النجاح وإن كنا نذكرها مؤخراً، فلا يوجد شخص يرغب أن يرتبط بآخر إذا شعر بأنه مرفوض من الطرف الآخر لوجود صفات فيه قد لا تتفق مع شخصيته لاحساسه بذلك، وهذه نقطة قوية توضح جمال الفردية بأن لكل واحد منا قراراته، هواياته، أهدافه.. الخ. عندما يحبك شخص بصدق سيتقبل كل شيء فيك محاسنك ومساوئك ليس جانبا واحداً فقط سيتقبلك بشكلك، بعواطفك، بأحلامك، بهواياتك... بكل شيء فيك.

الحنان والاهتمام: غير مطالب منك/ منكِ أن توقف حياتك بأكملها من أجل الطرف الآخر لكن لا مانع أن تكون/ تكونى إنسانة رقيقة مكرث/ مكرثة حياتك للطرف الآخر عند الاحتياج لك/ لكِ وأن تكون متواجد إن لم يكن هناك احتياجاً ملحاً

لاظهار الرعاية والحب فى المقام الأول لأن ذلك سيعطيك قدراً كبيراً من السعادة والاحترام لنفسك قبل الطرف الآخر.

ما هو معيار السعادة

تذكرا دائماً أن العلاقة الناجحة هل أنت وشريكك/شريكتك مستقلان كشخصين مختلفين لكن مندمجين كروح ومشاعر واحدة.

الزواج السعيد:

- ما هى مواصفات الحياة الزوجية السعيدة؟ وكيف يعيش كلا من الرجل والمرأة حياة هانئة طيلة الزواج؟

١ - الانفصال الوجدانى عن عائلة الطفولة، لكى تكون قلباً وقالباً مع حياتك الجديدة وفى نفس الوقت تضع خطوطاً من جديد لتفاعل أسرتى الطرفين التى تترجم فى تصرفات الزوجين بطريقة متوافقة.

٢- الارتباط الحميمى بين كلا الطرفين بالتقارب الفعلى والانصهار فى روح واحدة لكن مع الاحتفاظ بحدود بسيطة تحمى استقلالية كل طرف.

٣- العلاقة الجنسية ينبغى أن تكون غنية بالمشاعر والعواطف وتلبى رغبة المتعة عند كلا الطرفين، والحفاظ عليها من أن تتأثر

بالمشاكل العائلية أو ضغوط العمل.. المزيد من الضغوط.

٤- الحفاظ على خصوصية هذه العلاقة بعد دخول عنصر الأطفال، ولتحقيق هذه الخصوصية ينبغى تحقيق التوازن بين دور الأبوة وتدخل الأبناء فى الحياة الزوجية فلا ينصب الاهتمام عليهم فقط.

٥- مواجهة أزمـات الحياة التى من الصعب تفاديها بأسلوب صحيح.

٦- التعامل مع الاختلاف فى الشخصيات بشئ من الحكمة، وهذه الحكمة تترجم فى شكل تقبل غضب ووجهة نظر الطرف الآخر.. المزيد من الغضب.

٧- المساواة فى التحلى بروح الدعابة للتغلب على الملل الزوجي.

٨- التواكل، والتواكل هنا بمعناه الإيجابى فهذه العلاقة لكى تنجح لابد وأن تنطوى على إحساس كل طرف بالراحة من الطرف الآخر والتشجيع المستمر، وأنه يمكنه الاعتماد عليه كلية.

٩ إحياء الرومانسية والحب والإيماء المستمر لهما، فهذه هى القوة الأساسية لضمان استمرارية أى علاقة ليس فى الزواج فقط... فالحب والرومانسية مضاد حيوى فعال جداً.

الرومانسية
فى الحياة الزوجية

إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة من حين لآخر شيء ضرورى وهام حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين الذى يشعر بهما أزواج عديدة.

لا تخجل من أن تجدد الرومانسية فى حياتك الزوجية. الرومانسية موجودة فى الحياة من حولنا مثل العبير الحلو الذى نستنشقه فى الهواء، كما أن لها شفافيتها وجاذبيتها. لم لا يحاول كلا من الزوج والزوجة أن يخلق ولو ليوم واحد فى السنة ليلة «رومانسية» لا يهم عدد السنين التى مرت هل خمسة شهور أو خمسين عاماً. لكن ما هى الطريقة إلى العودة إلى الرومانسية؟

دعوة على العشاء

الحل بسيط وسهل، وأفضل طريقة لتجديد الحب بين كلا

الزوجين هى دعوة خاصة على العشاء فى المنزل الذى يعكس مدى اهتمام كل طرف بالآخر. وهذا العشاء ليس مجرد عشاء عادى لكنه يختلف قليلاً... يا تُرى ما هو شكل هذا العشاء ليكون متميزا؟

ما هو الفارق بين الحب والإعجاب

- اتبع هذه الخطوات التالية وسوف ترى النتيجة:

١ - إرسال دعوة:

لجذب الانتباه، لابد من إرسال دعوه شخصية مكتوب فيها «هذه دعوه لقضاء ليلة رومانسية لفردين فقط» والذى سيقع اختياره عليك بالطبع. ويجب أن تكون هذه الدعوة مليئة بالكلمات الرقيقة الدالة على الحب. وعليك بإرسالها فى مكان العمل لزيادة التشويق أو بوضعها تحت الوسادة أو أى طريقة أخرى مبتكرة.

٢- إعداد المنزل:

أحسن مكان للاحتفال سوياً هو المنزل الذى يجمعكما. لذلك يجب إعداده وتهيئته لكى يلائم هذه الليلة الرومانسية بملئه بالزهور والشموع، أو تشغيل الموسيقى الهادئة، مع الحرص

على تنظيف المنزل جيداً لأن ذلك سيريح الأعصاب.

المزيد من طريقة تنسيق الزهور لتناسب الرومانسية..

المزيد من طريقة صنع الشموع منزلياً..

معلومات عن الموسيقى

٣- البعد عن أسباب الإزعاج:

مثل التليفونات، أو الأطفال فيمكنك أخذ أجازه أبويه ونسيان المسئولية تجاه الأطفال ولو لفترة مؤقتة.

٤- اختيار الأطعمة اللذيذة:

لا شك أن اختيار قائمة الطعام اللذيذ هى أحد العناصر التى تخاطب الأحاسيس... وعلى الرجل ألا ينسى شيئين هامين:

١- الشيكولاته دليل على الحب والعاطفة عند السيدات..

المزيد من الشيكولاته

٢- الزهور، فالزهور لها لغة جميلة تخاطب المشاعر تختلف هذه اللغة باختلاف ألوان الزهور:

- لكل لون من الزهور معنى فعندما تهدى لشخص:

- الورد الروز يعني: الرقة، الإعجاب، والشكر وكأنه يتفوه بلسان المحبوب «أنت فاتن/ فاتنة».

- الورد الأحمر يعني: الاحترام، الجمال الخجول، والشجاعة وتنطق بلسانك «أنا أحبك» للطرف الآخر.

- الورد الأصفر يعني: السعادة، المرح، الصداقة وينطق بالكلمات الآتية» أنت دائماً فى تفكيرى ووجداني». المزيد من الصداقة وأنواع الروابط البشرية الأخري

- الـورد الأبيض يعني: النقاء، الـبراءة، الخصوصية، والسكون وكأنه يخبرك» أنت هدية من السماء فى هذه الدنيا.

هل أنتما مستعدان الآن لعناق الرومانسية من جديد؟

عليك بالاحتفاظ بهذه الروشتة طيلة حياتك وتأخذ محتوياتها كل ساعة لضمان المفعول الأبدي!



فن وأى فن

لاشك أننا فى عصر أختلف كثيراً عن السابق حيث سرعة إيقاع الحياة وكثرة الالتزامات وتعقيدات المدنية وضغوط العمل وغيره وغيره.

لذا لابد أن نكون أعمق نفساً وأوسع صدراً فى التعامل مع الطرف الأخر. لابد من الاهتمام بالعامل النفسى والحرص كل الحرص على فهم النفسيات وتعلم فن الإتكيت فى علاقاتنا الزوجيه. ولابد من معرفة فن الاحتواء والاستيعاب والإغراء..

ماأجمل الحياة الزوجيه عندما تُقدر فيها الحركة واللمسة والهمسة ونُشعر الطرف الأخر بفهمنا لها ولرسالتها ولمقصدها.

ماأجمل أن يعيش الزوجان وكل واحد يسعى لإسعاد الأخر بدافع المودة والرحمة لابدافع المسئولية وأداء الحقوق والواجبات.

وتللك الحركات واللمسات والهمسات والحقوق والواجبات لها أثرها الفعال كيف لا.؟ وقد عاد الزوج من عمله منهكاً وربما تعرض لبعض الضغوط الأخرى عاد وهو فقط فى تلك اللحظه يتمنى أن يجد الهدوء فى بيته ليسترخى بعد عناء

وشقاء فإذا به يعود فيجد لمسات كلها رومانسيه وكلمات كلها رقة ونعومة ودفء مشاعر. يعود فيجد كل هذا الاهتمام وكل هذه العناية. لاشك سيكون لها وقّع فى نفسه وستكون لفتة كبيرة ورسالة الى قلبه وعقله بعمق المحبة.

وكذلك الزوجة عندما تعود من عملها مرهقة فإذا بهاتفها يرن تنظر الى الرقم وإذا هو زوجها فيسلم عليها ويعقب سلامه بعبارة حب وهمسة شوق ثم يعقب ذلك بقوله (لا تسوين غدا اليوم أنا بشترى لك غدا وأنا جاي!!! فقط؟ لأ لأ.. بجيب غدا عشانك مرهقه ومتعبه وودى اريحك)

مباشرة فى ذلك رسالة الى قلب تلك الزوجة بإن دافع الحب والرحمة والمودة خلف هذا الكرم من الزوج...

قد يقول قائل نحن نبدأ فى التجديد ولكن سرعان مانعود لحياة الروتين فأقول كل حياة زوجية تتعرض للفتور وربما تعرضت لبعض المشاكل ولكن الذى نحرص عليه هو تلطيف الأجواء وتقديم الهدايا وتبادل عبارات المحبة والأشواق.ولعل أكبر مزود للحب فى قلوبنا كلمات الحب وكلمات المدح والإطراء لكل شئ لكل شئ. فلا نبخل..

أفكار تزيد
من محبة الزوج لزوجته

حرصاً منا على الابتكار فى توددك لزوجتك، قمنا ببحث ميدانى على مجموعة من العائلات وقد كتبت لنا أفكاراً تزيد من محبة الزوجة لزوجها من خلال تجاربها. وأننا نسأل الله تعالى أن تنفعك هذه الأفكار فى سعادة أسرتك.

التعامل مع الزوجة

١- أوفر الراحة لها فى كل الظروف الحياتية.
٢- لا أظهر عيوبها فى الملابس أو الطعام أو الكلام بشكل مباشر.
٣- أشترى لها هدية بين حين وآخر وأبتكر فى تسليم الهدية لها كأن أخفيها فى مكان ثم أدعوها إليه مثلاً
٤- لا أكون متعنفاً فى التعامل معها وأتذكر أنها امرأة « فرفقاً بالقوارير».

٥- إذا كانت لديها هواية أشجعها عليها وأشاركها فى إبداء الرأى ولا أقول « أنا لا أفهم فى الطبخ أو الزراعة أو الخياطة أو الكمبيوتر... ».

٦- أراعيها فى بعض حالاتها النفسية وخصوصاً فى وقت (الدورة - الحمل - النفاس).

٧- إذا دخلت المنزل فلا أفكر بعملى وأتحدث معها باهتماماتها وأحوالها اليومية.

٨- أناديها باسم مميز أتحبب به إليها كما كان النبى ﷺ ينادى «عائشة» رضى الله عنها بـ« عائش ».

٩- تقبيل رأسها إذا بذلت مجهوداً من أجلى أو عند دخولى المنزل.

١٠- أشجعها على حضور بعض الدروس الدينية والبرامج والأنشطة الإسلامية الثقافية.

١١- أفاجئها ببعض الطلبات التى كنت أرفضها فأحضرها لها.

١٢- إذا أعطتنى هدية أنقل لها رأى أصدقائى فيها.

الزينـة

١٣- أزين ألفاظى عند ندائها أو أثناء الحديث معها ولا أعاملها كما يعامل الرئيس مرؤوسه بالأوامر فقط.

١٤- أتخذ الزينة فى لباسى فإن ذلك محبب إليها.
١٥- أحاول قول الشعر فيها أو النشيد فى وصفها.
١٦- أتغزل بها بين حين وآخر سواء كان الغزل قولاً أو فعلاً.
١٧- أمتدح زينتها إن تزيّنت، وأبالغ فى المدح.
١٨- أمتدح رائحة المنشفة وطريقة ترتيب الفراش ووضع الملابس وتطييبها وتنسيق الزهور وكل ما لامسته يدها.

الطعــام

١٩- أمدح الطعام أو الشراب الذى أعدته وأبين مزاياه ومدى رغبتى إلى هذه الوجبة وإنها كانت فى خاطرى منذ يوم أو يومين.
٢٠- أحرص على أن لا آكل أبداً حتى تحضر إلى المائدة فنأكل معاً.
٢١- أعلّم الأبناء ألا يتقدموا على والدتهم بالطعام.
٢٢- أساعدها فى تجهيز المنزل إن كان لديها وليمة مثلاً.
٢٣- إذا أعدت طعاماً لأصدقائى أنقل لها مدحهم للطعام على التفصيل.

الخدمة

٢٤- إذا دخلت المنزل ورأيتها مشغولة فأخفف عنها بعض أشغالها حتى أزيل عنها الهم فى ذلك. « وخيركم خيركم لأهله » كما قال رسول الله ﷺ.

٢٥- مساعدتها أثناء الطبخ أو تنظيف المنزل.

٢٦- أسألها بين فترة وأخرى عن حاجاتها المنزلية.

٢٧- القيام بمتطلبات الأطفال ليلاً لتخفيف العبء عليها.

٢٨- أفرّق فى معاملتى المالية معها بين ظروف الحياة اليومية العادية وبين المناسبات والمواسم فلا بد أن أفتح يدى عليها بالإكرام فى المناسبات وأحياناً فى بعض الأيام لتتجدد الحياة بيننا.

أهل الزوجـــة

٢٩- أساعدهم وبالأخص إذا وقعوا فى مشكلة.

٣٠- لا أمنعها من صلة أرحامها وزيارة والديها.

٣١- أظهر البشاشة عند زيارتهم.

٣٢- أحضر لهم هدية بين حين وآخر.

٣٣- أمدحها أمام أهلها فى حسن تربيتها للمنزل وتربية أولادها.

٣٤- أكون علاقات طيبة مع إخوانها.

٣٥- إذا غضب أهلها عليها أرد عليهم بكلمات طيبة ملطفة للجو ومهدئة لها.

مرض الزوجة

٣٦- أهتم بها، وأقبّلها وأوفر الجو الصحى لها.

٣٧- أقوم بالأعمال التى كانت تعملها بالمنزل. ٣٨- أعطيها هدية بعد شفائها.

٣٩- أسهر على راحتها.

٤٠- أدعوا لها بالشفاء.

٤١- أقرأ عليها القرآن وأرقّيها بالأذكار المشروعة.

٤٢- أوفر لها الطعام ولا آمرها بالطبخ.

تربية الأبناء

٤٣- أربى أبنائى على احترام والدتهم وطاعتها.

٤٤- أربيهم على تقبيل رأس أمهم.

٤٥- إذا طلب منى الطفل شيئاً. أقول له ماذا قالت أمك؟ حتى لا أعارضها.

٤٦- أعاونها فى تنظيف الأبناء فهى تغسلهم مثلاً وأنا

ألبسهم ملابسهم.

٤٧- أتفق معها على أسلوب لتربية الأبناء حتى لا نختلف فى ذلك.

٤٨- أصحبهم معى خارج المنزل أحياناً لتستريح والدتهم من إزعاجهم.

الإجـــازة

٤٩- أجعل يوماً واحداً فى الأسبوع للأسرة للخروج والزيارة للترفيه عن النفس والابتعاد عن الروتين المنزلي.

٥٠- أجتمع معها لعبادة الله، كقيام الليل أو قراءة القرآن أو غيره لنستفيد من إجازتنا بما يقوى علاقتنا وينفعنا فى ديننا.

٥١- أذكرها يوم الجمعة بقراءة سورة الكهف قال رسول الله ﷺ: «من قرأ سورة الكهف فى يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين».

٥٢- أسافر معها إن استطعت ذلك.

٥٣- إذا سافرت عنها أخبرها بمشاعرى تجاهها ومكانتها فى قلبي.

بعض العبارات المثيرة

التى تثير المرأة

١) حاول أن تتغزل فى جسم زوجتك وتقول فيه أجمل الكلمات مثل: جسمك يجنن. أحلى جسم فى الدنيا جسم دلوووعتى أو زوجتى على حسب لغة التفاهم والتخاطب بين الزوجين.

٢) لاتحاول تناديها باسمها دائما دلعها.. وولعها بأجمل أسماء الدلع. مثل دلوووعتي. حياتي.

٣) حاول أثناء المعاشرة ان تتغزل فى جسمها وفى انوثتها.

٤) عند عملية الجماع وفى أثناء حضنها حاول أن تقول لها نفسى أحضنك بقوه حتى أحس جسمى ملاصق لجسمك وكأنه قطعة واحدة.

٦) حاول الأن أن تحرقها وتفجر طاقتها ببعض الحركات مثل..

شم شعرها أقصد شعر رأسها ضع أنفك أسفل رقبتها من الخلف وبالتحديد تحت منطقة شعر الرأس. وتغزل فى شعر

رأسها وعلى سبيل المثال : ريحة شعر تجنن.

٧) أطلب منها أن تكون أنفاسك قريبه من أنفاسها وأبقى أنت متقابلين لها لفترة دقيقتين هى راح تسئلك عن السبب لماذا انت واقف بلا حركة وانفاسك فى انفاسى طبعا أنت فى هذه الحاله لازم تقول لها خلاص انا الحين وجدت الأكسجين الحقيقى بعد ماكنت عايش فى عذاب انه أنفاسك الحلوه الحين خلاص انا أتنفس وانا مطمئن ان زوجتى ودلوعتى فى أحضانى على طوول ولن أحتاج الى الهواء بعد اليوم

٨) مع كل بوسه لازم كلمة حلوه يعنى مولازم بس يفضل على طول وقت الجماع.

٩) بعد الانتهاء من الجماع. حاول أن تحضنها ولاتبتعد عنها فى هذه الفترة لانها بحاجة لك اكثر من أول.

أعيدا الرومانسية إلى حياتكما!

هل صعب عليك أن تتذكرى يوم زفافك؟ تسترجعين شكل فستانك، الديكور، البوفيه، المدعوين،... الخ وتقولين: «لا، ليس صعباً على الإطلاق،» ولكن تذكرك لمشاعرك فى ذلك اليوم وكل المشاعر التى جعلتك تتزوجين من اخترتيه لا تقل

أهمية عن تذكرك لكل تلك الأشياء.

من المهم أن تتذكرى كيف كانت مشاعرك فى فترة الخطوبة، وكيف كنت تترقبين مكالماته لك، وكيف كنتما تتطلعان إلى قضاء بقية العمر معاً.

لكن، قد يكون ذلك صعباً إذا كنت تشعرين بالقلق على ابنتك الصغيرة التى تعانى من آلام التسنين، وفى الوقت نفسه عليك القيام بتجهيز العشاء، وأيضاً التأكد من أن ابنك الأكبر قد قام بعمل واجباته المدرسية، كما عليك بعد ذلك اصطحابه إلى تمرين التنس فى موعده.

والأمر يكون أصعب إذا كنت فى خضم كل هذا تحاولين أيضاً القيام بمهام وظيفتك على الوجه الأكمل. وفى نفس الوقت، زوجك مشغول فى عمله ويحاول التعامل مع ضغوط العمل واحتياجات الأسرة المادية.

الآن ربما يتضح لك لماذا انتهى الأمر بقبول بعضكما البعض كأمر مسلم به، ولم يعد أى منكما يمنح وقتاً للآخر. بالتدريج تتحول العلاقة بينكما من زوجين تربطهما مشاعر الحب، إلى مجرد أبوين يحاولان التعامل مع ضغوط الحياة.

الحقيقة أنه إذا كنتما تريدان استرداد مشاعر الحب، فإنكما تحتاجان لبذل بعض الجهد من أجل تحقيق ذلك. إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على إعـادة الرومانسية إلى حياتك الزوجية. هذه الاقتراحات تناسب كل من الزوج والزوجة.

الأشياء البسيطة تُحدث فرقاً

إن اللفتات البسيطة وكلمات الاهتمام لها تأثير كبير. تبادل القبلات والأحضان عند مغادرة المنزل كل صباح تحدث فرقاً كبيراً. أيضاً كلمة «أنا أحبك» لها نفس التأثير. يمكن كذلك ترك رسالة بجانب الفراش أو إرسال رسالة ظريفة من التليفون المحمول أثناء اليوم. إذا كان زوجك عائداً من السفر، يمكنك تعليق لافتة على باب البيت مكتوب عليها : «مرحباً بك فى بيتك». عندما يبدأ كل منكما فى التفكير، سيجد الكثير من الطرق البسيطة لإظهار اهتمامه بالآخر.

اقضيا وقتا بمفردكما

اقضيا ولو ساعة واحدة كل مساء بمفردكما، للتحدث، لاستعادة ذكرياتكما الجميلة، أو لعمل شئ تستمتعان به أنتما

الاثنان. لو لزم الأمر، اجعلا أطفالكما يذهبون إلى النوم مبكراً بعض الشئ - فسيحصلون بذلك على قسط أكبر من الراحة، وستحصلان أنتما على فرصة لتكونان بمفردكما.

قوما سوياً من حين لآخر بترتيب أمسية خاصة بكما. اطلبا من شخص تثقان به أن يقوم برعاية أطفالكما بينما تستمتعان بتناول عشاء رومانسى معاً فى مطعم ظريف أو حتى فى البيت. امنحى زوجك اهتمامك الكامل خلال هذا الوقت، فلا يعكر الحالة المزاجية مثل قول: «سأقوم بالاتصال للاطمئنان على الأطفال.»

احرصا على التقارب بينكما

مهما بذلتما من جهد فى النواحى الرومانسية، فمسألة التقارب بينكما لا تقل أهمية. إن العلاقة الحميمة بين الزوجين تساعد على إبقائهما قريبين. قد يكون التفكير فى هذا الموضوع صعباً وأنت تنظرين إلى جورب زوجك الملقى على الأرض (أو سماع زوجتك وهى تشكو من إلقاء جوربك على الأرض).

لكن حاولا أن تتذكرا ما الذى جعل كل منكما يحب الآخر فى البداية، ثم قوما بتلميحات بسيطة وحاولا خلق الجو اللائق. أما كيفية خلق هذا الجو، فهو اختيار شخصي. يمكنك على سبيل

المثال ارتداء ملابس معينة، أو وضع بارفان يحبه زوجك، أو إضاءة بعض الشموع.

قد يفكر أى منكما أنه ليس لديه الوقت أو الرغبة أو الطاقة الرومانسية، لكن الجهد الذى ستبذلانه فى حياتكما الزوجية هو استثمار ستجنيان ثماره فيما بعد. إن الرومانسية تجعل «النصف الآخر» يشعر بأنه محبوب وله مكانة خاصة. حتى ولو لم يستجب الطرف الآخر سريعاً وبنفس القوة، فسيستجيب فى النهاية.

بعد سنين من عدم تحلى أحد الأزواج بالرومانسية، قرر أن يحسن أسلوبه مع زوجته، وقضى بضع شهور يحرص على اللفتات والتصرفات التى تظهر اهتمامه بها، ولكن لم تكن ردود أفعال الزوجة مشجعة فى البداية. لكنه استمر فى ذلك حتى بدأت علاقتهما فى التحسن. الآن هما يخصصان ثلاث ليال من كل أسبوع للاستمتاع بالقيام ببعض الأشياء معاً. ستثمر مجهوداتكما فى النهاية، فلا تيأسا سريعاً.

أشياء لا يجب أن تفعلاها

- سؤاله عن سبب تأخره فى العمل وعدم اتصاله. يمكنك إثارة هذا الموضوع فى وقت لاحق، ولكن من الأفضل ألا ترهقيه بالأسئلة فور وصوله. بعد عودته

إلى المنزل بعد يوم طويل مرهق، سيقدر ترحيبك به وإعطاءه الفرصة للاسترخاء. هذا ينطبق أيضاً على الأزواج المتزوجين من سيدات عاملات. لا تبدأ باستجوابها فور دخولها إلى المنزل.

- التحدث عن المشاكل أول ما تريان بعضكما فى المساء. إذا أصبحت هذه عادة عندكما، فلن يتطلع أى منكما إلى لقاء الآخر أو حتى العودة إلى البيت. مرة أخرى تناقشا فى هذه الأمور فيما بعد.
- تجاهلك لها عند عودتك من العمل. قراءتك للجرائد، أو فتح التليفزيون، أو الانشغال بالحديث فى التليفون لوقت طويل. قد تكون مرهقاً. لكن ترحيبك بها بلطف وقضاء بضع دقائق لسؤالها عن يومها سيشعرها أنها محبوبة.
- الانتقادات بشكل مبالغ فيه. ابحثا عن طريقة لطيفة للتعبير عن ملاحظتكما. فالمداومة على قول، «كان يجب أن تفعلى – أو تفعل – هذا» أو «لماذا لا تفعلى – أو تفعل – ذلك» يجعل الطرف الآخر فى حالة دفاع وغضب مستمر.

الرومانسيــة
الأمــل المفقــود

عندما يفكر الشاب أو الشابة فى الزواج، فإن أول ما يخطر ببالهما هو حلم الرومانسية الجميل، وأمل الاستقرار والسعادة الزوجية وتدفق معانى الحب، فى حياة جديدة مختلفة تماماً عن تلك التى يعيشها الشباب والفتيات مع أهلهم، حتى التفكير فى هذه الأمور يكون مختلفاً، فيكون أشبه بالأحلام السعيدة والنوم على وسائد الخيال المنعشة، فيبدأ أحدهما يتخيَّل أنه سينتقل إلى حياة بعيدة كل البعد عن المشاكل والمنغصات، حياة زاخرة بالحب، والهناء، والرومانسية الجميلة، لكن الكثيرين منهم عندما يدخلون إلى عتبات الواقع تنزاح من على وجوههم غشاوة الأحلام والخيال، ويقفون أمام مرآة الواقع التى قد لا تصل فى أفضل حالاتها الحد الأدنى للأحلام الوردية التى طالما راودت الشباب والفتيات، وملأت أجنحتهم بمختلف الخيالات.

ترى ما الذى يجعلنا نسترسل فى خيالاتنا وأحلامنا وتصوّراتنا

للحياة الزوجية إلى أبعد من حدود الواقع والمعقول؟ ولماذا يتخيّل البعض أن عش الزوجية هو سليل الفراديس، أو كأنه عش هارب من الجنان ليس له مثيل على أرض الواقع، فيبالغون فى التفاؤل حوله، ويصوّرون حياته بالمثالية، ثم ما الذى يخطف هذه الأحلام الجميلة من بعض البيوت والزيجات؟ هل هى سنة الحياة.. أنها تعطيك الأمل وترسل لك خيوطه أبعد من مساحات الخيال، ثم تضيق لك الواقع حتى يصل أرنبة أنفك، أم أن إيقاع العصر وخطوات الحياة المدنية، هى التى أسقطت هذه الأرقام المهمة من حسابات الحياة الزوجية، وأن انشغال الناس بهموم العيش هى التى جعلت الرفاه والحب، والرومانسية تتراجع فى سلم الأولويات.

الرومانسية والمواسم

الحب شعور وجداني، وإحساس عاطفي، مكمنة القلب، وتعبّر عن الجوارح، والمشاعر الظاهرية، فهو لا يقبل القسمة على المواسم والمناسبات، ومنهجه التلقائية والمبادرة والاستمرار، لذا يجب ألا يخصص الأزواج مناسبات محددة لتبادل الحب وتعاطى الرومانسية، بل يجب تجديد هذا الشعور، وجعله جزءاً من السلوك اليومي، بل الحرص على توهجه بصفة مستمرة حتى يعطى الحياة

الزوجية (لون البنفسج)، هذا لا يمنع أن تأخذ المناسبات الخاصة طابعها المميز فى إطار الاحتفاء بديمومة الحب، وجعل الرومانسية تطغى على سلوك حياتنا، لأن إيقاع العصر، وضغوط الحياة، تحتاج منا لأكثر من ذلك، لتخطى صعابها، وعقباتها، وتجاوز منغصاتها، التى تترك أثراً سالباً على قيم الحب، ومعانيه الجميلة.

الحب مذكّر والرومانسية مؤنثة

المشاعر فى حقيقتها شعلة من نار العواطف، حيث تتدفق أحاسيسها دافئة صادقة، تبعث بالثقة والاطمئنان، لكنها غير قاصرة على الرجل وحده أو المرأة وحدها، بل هى شعور مشترك، وإحساس متبادل، وسلوك وجدانى يجب أن يبادر به كلا الزوجين، وعلى عكس الاعتقاد السائد لدى البعض بأن الرومانسية سلوك أنثوى رقيق، فإن الزوج مطلوب منه أكثر أن يبادر بإظهار حبه للمرأة التى تتوق إلى كل كلمة تشعرها بأنوثتها، وتزيدها ثقة فى نفسها وبالتالى يتدفق حبها منساباً تجاه زوجها، وتفيض حناناً ورقة.

إن ما يفقد الحياة الزوجية طعم الحب، ونكهة الشعور الرومانسى هو التوكل بين الزوجين، وعدم المبادرة فى إظهار أحاسيس الحب، وإطفاء وهج المحبة عن طريق الخجل الأنثوي، أو عقدة التفوّق

الذكورية، أو ما يتخيله المرء نوعاً من الكبرياء والكرامة، فالحب يفيض ولا يمكن حبسه، والرومانسية تنساب، ويصعب كبتها، والقلب الطيب.. لا تستطيع المواقف أن تلجم شعوره، أو تقيّد إحساسه.

عنفوان الحب

يبلغ الحب ذروته بين الزوجين، أو الخطيبين فى السنة الأولى بعد الزواج، ثم يبدأ توهجه فى الذبول، وتخبو ناره وتبرد المشاعر، بل تتجمّد أحياناً بعد أن يكتشف كل من الزوجين أشياء كثيرة عن الآخر، وبعد أن يبدأ الملل يتسلل إلى محراب الحب العاصف، وبعد أن تتبخر كل الخيالات عن الآخر، وتزول مظاهر المجاملة الزائدة، والتعامل المثالي، ويكون كل شيء واقعياً، وكل طرف على سجيته، بانفعالاته وتصرفاته الحقيقية - لا الزائفة - هنا يلتفت كل واحد منهما ليفتش عن الحب.. أين ذهب، وكيف انطفأ لهيبه فجأة، وكيف هدأت عواصفه وزوابعه؟!

ويرى الخبراء أن سيادة المفاهيم الخاطئة أو المبالغ فيها عن الزواج هى المسؤولة عن تبخّر قيم الحب، وتوارى السلوك الرومانسى فى وقت مبكر من الحياة الزوجية، لكن مجتمعنا الشرقى تميّزه نظرته الخاصة إلى الحياة الزوجية، وأصولها، وأساسياتها ولوازمها وقيم التعاون بين الزوجين، وتميّز مفاهيمه الجميلة الأصيلة عن الالتزام

الأبدى بين الزوجين، والارتباط الوثيق، بينهما تحت كل الظروف، وهى معان قيّمة تساعد على تماسك الأسرة، واستقرارها، وأمانها وترابطها، ويعزّز ذلك الحب المتبادل، والرومانسية المستمرة، فهما صماما الأمان، ورهان الضمان ضد أصعب الظروف التى تواجهها الحياة الزوجية، وقهر مطبات الزمن القاسى التى تعترض مسيرتها.

الرومانسية والمال

متطلبات الحياة العصرية بكل ما تحمله من ضغوط مالية على الرجل وطلبات فلكية من قبل المرأة، تساهم بشكل واضح فى ضعف استمرارية الحب بين الزوجين، فالبحث عن الرفاه، والسعى لتلبية طلبات المرأة، والخضوع لضغوط الحياة العصرية يضيع وهج الرومانسية، ثم بعد الحصول على المال، والماديات، لن يكون ذلك بديلاً للحب أبداً، فقد أجريت بحوث ودراسات عديدة حول إمكانية اكتفاء الزوجة بما يوفره لها الزوج من متطلبات الحياة كبديل وجدانى للحب، وأثبتت أن المرأة لن تقبل بالمال بديلاً عن حب زوجها واهتمامه بها مهما أغرقها فى الخير، وأغدق عليها الهدايا والنعم.

فيما يؤكّد بعض الأزواج أن طلبات النساء التى لا تنتهى هى المسؤولة عن برود المشاعر وجفاف العواطف، وفتور الحب

بين الزوجين، إذ يقضى الزوج يوماً زاخراً بالعمل الممل من أجل الوفاء بمتطلبات الحياة، التى تكون الزوجة وراء معظم مطالبها، ثم يأتى إلى المنزل متعباً منهكاً ليسمع المزيد من المطالب والانتقادات، لذلك يفضّل البعض البعد عن المنزل على سماع اسطوانة المطالب اللا متناهية، وهكذا تبيع المرأة الحب، وتشترى مقتنيات المنزل واكسسواراته، والحلى والأثاث الذى يرضى طموحها وبعد أن تفرغ من تجهيز المنزل، وإفراغ محفظة الزوج يكون الحب قد قفز من النافذة، وتكون الرومانسية قد افتقدت مكانها فى ذلك البيت.. وتكون الزوجة هى الواهمة حينما تفعل كل ذلك، ثم تطلب من زوجها أن يجاملها برومانسيته، ويمتدح مظهرها، ويستحسن طعامها ويعبِّر لها عن شوقه حين غيابه، وهيامه بها أثناء ساعات العمل.

ويقول بعض الأزواج إنه لن يفعل ذلك لأنه فى داخله رغبة جامحة فى عدم العودة إلى البيت، حتى يتجنب ثورتها، وأمطارها إياه بوابل من النقد والإحساس بالتقصير وعدم الرضا بالحياة التى يسعى جاهداً لتأمينها.. إنها المعادلة الصعبة.

الركض وراء المال وتأمين كافة المتطلبات وتحقيق الرفاهية مع الاحتفاظ بوهج الحب، وبقاء الرومانسية.

العاطفة والحنان
مطلب كل زوجة!

يعتقد كثير من الأزواج الذين يتعاملون مع زوجاتهم بالشدة وعدم اللين، أنهم بذلك يثبتون شخصياتهم، وبالتالى يطوعون المرأة لما يريدون، فلا تخالفهم فى رأى ولا تزعجهم بمعارضة. وقد أخطأ هؤلاء وفشل الكثير منهم فشلا ذريعاً، فوصل الأمر ببعضهم إلى الطلاق، وهدمت بسبب ذلك أسر كثيرة، والسبب هو عدم إحسان الرجل فهم المرأة وكيفية التعامل معها.

إن المدخل الصحيح لنجاح الحياة الزوجية هو فهم المرأة وطبيعة أنوثتها، وبالتالى معرفة أفضل الطرق للتعامل معها. وليس هناك من شك فى أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد نجح فى فهمها، واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه المرأة من اهتمام ورعاية وحسن معاملة، وطواعية مبنية على الحب

والوفاق وليس على الخوف والرعب وفرق كبير بينهما.

إن المرأة بطبيعتها رقيقة جياشة العاطفة، ولذا فهى تحب من يسمع لها ويشعر بها، فالمرأة حينما تبكى وتتألم تريد أن تشعر بأن هناك من يحس بألمها ويتأثر بها، ويهتم لأمرها. إنها عندما تشعر بالضيق والاكتئاب، تريد أن تجد من يستمع إليها بصدق وبكل جوارحه. إنها تريد أن تشعر من خلال نظرات زوجها بأنه يفهمها بدون أن تتكلم، ويحس بها دون أن تتأوه ويبين لها رغبته فى حل مشاكلها، حتى وإن لم ينجح فى ذلك وهذا هو الحنان.

وإذا لم تجد الزوجة هذه الصفة متوفرة فى زوجها فإنها لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعي، وأن ما تريده وتتمناه هو أن يشعر هو بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة. وللمرأة آليات كثيرة فى لفت نظر الرجل إلى مشاكلها أو طريقة معاملته لها، فإذا لم تنجح كل وسائلها فإن طريقهما سيكون شائكاً وقد تتصاعد الخلافات الزوجية إلى أن تصل إلى الطلاق.

وإن لم يفهم الزوج هذه الرسالة التى تقول ببساطة: «إنى أحتاج لاهتمامك وتغيير طريقة تعاملك»، يكون قد وضع أول

حجر فى تدهور العلاقة الزوجية، وسوف تمر الأيام وتتصاعد المشاكل وتصبح بمرور الزمن عقبات كبيرة يصعب تجاوزها كما يصعب حلها.

إن من الخطأ العظيم أن يعامل الزوج زوجته بقسوة، لأنه بذلك يخالف فطرتها وطبيعة تكوينها، والله جل وعلا قد فطر النساء على صفات ومميزات تخالف الرجال لحكم كثيرة، وإذا لم يدرك الرجل هذه الحكم، فإنه يفقد السكن والمودة التى هى من أعظم الفوائد المرجوة من النكاح. وكذلك إن لم يعد النظر فى طريقة تعامله مع زوجته فسوف يكون هو المسؤول عن انهيار الأسرة انهياراً كاملاً.



تزين الزوجه لزوجها

قيل :إن النساء لعب الرجال فليزين الرجل لعبته ما أستطاع

التجمل وأخذ الزينة

قيل لرسول الله ﷺ : « أى النساء خيرٌ ؟ قال: «التى تسُرُّه إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه فى نفسها ومالها بما يكره» (أبو داود).

إن الزينة أدعى لشهوة الرجل وأملأ لعينه واظهر لمحاسن المرأة وأدوم للألفة والمودة والخطر فى اهمال الزينة للمرأة خشية أن يتبين لزوجها التقصير منها فتطمع نفسه الى غيرها.

- إن المرأة تحظى عند زوجها بعد تمام خلقها وكمال حسنها بأن تكون مواظبة على الزينة والنظافة، عاملة بما يزيد حسنها من أنواع الحلى وأختلاف الملابس ووجوه التزين بما يوافق الرجل ويتحسنه منها فى ذلك.

- ولتحذر كل الحذر أن يقع نظر الرجل على شئ يكرهه من عدم نظافة أو رائحة كريهه أو تغير منكر والتفقد لمواضع عينه وأنفه فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك الا أطيب ريح.

- ان أزين الزينه الكحل وعليكى بالطيب وأطيب الطيب

اسباغ الوضوء.

وقد نصحت احدى الجميلات الغربيات بنات جنسها بالأكثار من غسل الوجه مرات كل يوم بالماء البارد، فما اعظم حكمة الوضوء.

وتضاعف الزوجة من زينتها فى الأوقات التى ذكرها الله فى كتابه الكريم ونهى الأطفال من الدخول على الزوجين فى هذة الأوقات { يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لِيَسْتَـْٔذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَـٰنُكُمْ وَٱلَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا۟ ٱلْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَـٰثَ مَرَّٰتٍ ۚ مِّن قَبْلِ صَلَوٰةِ ٱلْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعْدِ صَلَوٰةِ ٱلْعِشَآءِ ۚ ثَلَـٰثُ عَوْرَٰتٍ لَّكُمْ } سورة النور.

- ومهما كان من شأن الزينة فبجب على المرأة أن لا تبالغ فيها ولا تجعلها أكبر همها ومبلغ علمها وأعظم مشاغلها والابرهنت على خفتها وسطحية تفكيرها فالبساطة والاعتدال فيهما الجمال كل الجمال.

- تزين المرأة وتطيبها لزوجها من أقوى أسباب المحبة والألفة بينهما لأن العين ومثلها الأنف رائد القلب فأذا استحسنت منظرا أوصلته الى القلب فحصلت المحبة، واذا نظرت منظرا بشعا أو ما لايعجبها من زى أو لباس تلقيه الى القلب فتحصل الكراهية والنفرة.

- ولهذا كان من وصايا نساء العرب لبعضهن : اياكى أن

تقع عين زوجك على شئ يستقبحه أو يشم منك ما يستقبحه.

ونظرا لخطورة الطيب وقوة تأثيره نهى الرسول ﷺ عن خروج المرأة متعطرة الى الشارع، كيلا تفتن الرجال وتثيرهم.

- وننصح بتعديد أنواع العطر وعدم الاقتصار على نوع واحد فيمل ويصبح عادة

الغياب القصير عن الزوجة

نذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، وعلى الزوجه ان تنتبه ان تستعد قبل مجئ زوجها لتكون بأحسن حال وكأنها عروس فى ليلة الزفاف ويجب على الزوج أن يخبرها بموعد رجوعه ولا يفاجئها لحديث الرسول ﷺ «اذا دخلت ليلا فلا تدخل على اهلك حتى تستحد المغيبة وتمتشط الشعثة الكيس الكيس ؟ بنحوه».

ومعنى الحديث ينبه الزوج الا يدخل على أهله ليلا وبدون أن يخبرها بحلول موعد مجيئه وذلك لكى تستحد: أى تزيل الشعر المأمورة بازالته تمتشط الشعثه: أى تنظف نفسها بالأستحمام وتمشط شعرها وتتطيب.

الكيس: أى كن فطنا ايها الزوج واستعمل العقل والصبر حتى لا تقع فى محرم كالجماع فى الحيض بطول العزوبه وامتداد

الغربه عن زوجته.

فى الحديث توجيه لطيف وهام للزوجه أن تعنى بهندامها ولا تظهر أمام الزوج الا فى أجمل صورة وكثيرا ما تغفل بعض الزوجات هذه القضيه الهامه فتظهر لزوجها بملابس رثه مما يسبب اشمئزازه ونفوره منها.

وفى المجمل هذه بعض النصائح الذهبيه التى لايجب أن تغفلها الزوجه

- كى تكسبين زوجك.
- استقبال الزوج حال دخوله المنزل
- ألبس له أجمل الثياب.
- أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (السلام عليه، تقبيل يده ورأسه).
- افتح له الباب بنفسي.
- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.
- أقبّله عند دخول المنزل.
- أصحبه إلى أن يجلس أو أنزع عنه ملابسه.
- أسأل عن حاله وظروفه اليومية بلا إلحاح.

- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً.
- أحرص على ألا يشتم منى إلا رائحة طيبة.
- لا أبدأ معه بمشاكل المنزل.

الختام حياة أتمنى لكل زوجين حياة سعيده مليئه بالمودة والرحمة

سيدتى اعرفى كيف تدوخين زوجك

- إذا دخلتى السوق اشترى ألوان فاتحة وورود مزركشة لزوجك والأفضل تكون cut أو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور
- الرجال يعشقون الحركات الغريبة اشترى تاتو (السترا س اللاصق)، وضعيه على الرقبة، والأفضل يكون لونه لامع جدا (تركواز أو فوشي)،، او أعلى الصدر أو على السرة إذا كان بشكل وردة كبيرة، وألبسى لبس خفيف
- كل رجل مغرم بالعطور، بل هى أهم سبب لـ «تدويخ» الرجل أسبغى على نفسك العطر فى كل وقت، ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات العطور والماكياج، إذهبى إلى قسم العطور والباودر، اشترى سبلاش بعد الحمام، وبعد الدوش رشى على جسمك بوفرة، وضعى البودرة، وتبخرى ثم تعطرى وعندما يأتى زوجك من العمل، استقبليه بالأحضان واغمريه

بالحنان، صدقيني سيتمنى ألا يفارق حضنك والسبب عطرك

- إذا كان زوجك حبك «طبيعية» وبدون أصباغ ومكياج، هذا لا يعنى ألا تضعى المكياج ابدا.

الزوج عندما يقول لك «أكره المكياج» فهو يعنى ذلك الذى تضعينه فى الزيارات أو المناسبات فلا تغفلى عن مكياج البيت!!

لذلك أنصحك بأن تشترى كريم اساس وبودرة The Body Shop لأنها خفيفة وفى لياليكم الحالمة ومناسباتكم الخاصة ضعى منها، ثم مشطى رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية الشفافة، وضعى Blush من اللون الفاتح (أغمق من لون البشرة بدرجة) وضعى ملمح شفاة، بس هذا اجعليه قوى لأن الرجل تذبحه الشفاه الممتلئة اللامعه

- الذى يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة لا تنسى أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها فى الحق، وعند المواقف الصعبه فقط) أما فى الحـوارات والنقاشات، إذا اشتد النقاش، ووجدتى أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك، توقفى عن الحوار فورا.

وتصنّعى العبرات، إذ أن البكاء سيأتى تلقائيا ولا شعوريا أهربى منه إلى غرفة أخرى إبكى بصوت خافت، سيأتى إليك لا تناقشيه، بل إجعليها حيلة تفتحين بها صفحة جديدة وتنهين الخلاف.

ملــف كامــل

أفكار رومانسيه لإسعاد الزوجين

«رومانسيات زوجية»

١ - اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم)

٢ - عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين الملابس واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له او ابيات من الشعر.

٣ - أثناء وجودكما وسط مجموعة من الاقارب أوفى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجى).

٤ - ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى

كل مكان يصل اليه كغرفة النوم.

٥ - بعد ان ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى الى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة وضعيه فى كوب المضمضمة وعلى يمينه ويساره شمعتان زينة.

٦ - فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الدموية.

٧ - قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطرية حتى اذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها)

٨ - فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى إلى الخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالاسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها فى اطار جميل واهديها لزوجك. هذه الفكرة ناجحة ولها تأثيراً كبيراً بنفس الزوج.

٩ - قـارورة الحـب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر او الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى

الغطاء وضعيها فى البانيو المليء بالماء والرغوة.

١٠ - من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع فى غرفة النوم.

١١ - مسكن رومانسي.. أفرغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسى يستخدم عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومانسية صغيرة وامنيات ممكن ان تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الامر.

١٢ - أشياء جميلة ممكن تضعيها تحت الوسادة... زهور مضغوطة، قصة أو رسالة رومانسية،دعوة لعشاء رومانسي، شوكولاته صغيرة،سبب حبك له

١٣ - اتصلى به خلال النهار واخبرية انك مشتاقة اليه.

١٤ - تزوجا من جديد.. ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت اسبوع مثلاً (يكون به كلام عادى ولامساس) ثم لتكن فترة الملكة كأن تهديه هدايا لم تكن ليلة العرس ويفضل ان تكون فى فندق من باب التغيير.

١٥ - لاتبخلى على نفسك او على زوجك بالعطور.. ولاتنسى أن تعطرى الشراشف واللحف واجمل طريقة لثباتها

ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦ - اذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شى تحبينه.

١٧ - وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسين واكتبى بورقة معطرة (الله يصبرنى على حرقة الشوق) (العمربدونك ولاشي).

١٨ - احضرى كراسة صغيرة او دفتر مذكرات شكلة جميل واكتبى فيها مقدمة رومانسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من اول زواجكم وركزى على المواقف التى احببته من اجلها وتذكرى بين فترة واخرى مع زواجك هذه اللحظات.

١٩ - احرصى على ان لاتنامى حتى يأتى بحيث تكون دائماً معه حتى ولو لم تشعرى بالنوم.. تعودى ان تغطيه وان تسمى عليه ولاتنسى قول تصبح على خير.

٢٠ - فكرة الورد.. افرشى الأرض بالقماش الاحمر من الباب الرئيسى الى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١ - عند سفر زوجك للبر أو للرحلات.. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وانثرى عليه بعض الورد المجفف او الورد الطبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع وخبئيها داخل الفراش حتماً سيتفاجأ بذلك ولاتنسى حقيبة سفره.

٢٢ - فكرة لكسر الروتين..هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شيء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شيء مجاب (لاتكونى طاعة انتبهي).

٢٣ - جوال زوجك.. استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك واعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يابعدهم كلهم، وراك وراك، الجوال سينفجر رد بسرعة، كشفتك وش تسوي،الاولاد جننونى حبيبى) سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤ - رسالة للذكري.. فى يوم زواجك او فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكما رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأكل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥ - بواسطة البالونات.. ضعى بالونات من مدخل البيت

واربطيها بخيط وضعى فى كل بالونة صفة موجوده فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦ - ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهو نائم) والباب مغلق لاتنسى أن تودعنى وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له لاتنسانى وضعى فى جيبه بطاقة جميلة واكتبى بأشتاق لك.

٢٧ - فاجئية بتحقيق أكبر وأجمل أمنية لدية.. وتكونى قادرة عليها وقتها.

٢٨ - ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

٢٩ - احجزى بفندق او منتجع بحرى (شاليه) بعطلة نهاية الاسبوع وفاجئية برحلة

٣٠ - ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى أطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١ - اذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى اذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢ - قبل النوم.. اجعلي آخر كلامك كلمة طيبة مثل (احلام سعيدة ياقلبي) فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣ - استيقظى يوم الاجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطورا خفيفا وضعى الفطور على السرير وايقظيه من النوم ولاتنسى جريدة الصباح فقد ذكر ان الاكل على السرير يؤلف بين القلوب.

٣٤ - وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية.. تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله والحمدلله ولااله الا الله والله أكبر).

٣٥ - استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية،عساك على القوة ماقصرت، ماعرف من دونك كيف بأعيش).

٣٦ - الاحساس بالدفءشعور جميل.. بينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة..التى ستحقق دفء الاجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧ - من وسائل التقريب بين الزوجين.. أداء عمل مشترك دينى مثلاًقراءة سورة الكهف معا يوم الجمعة لآخذ الاجر

وللتقريب بينكما وأيضاًقراءة الاذكار.

٣٨ - امشيا سوياً فى المطر،ذلك شعور رائع وجميل.

٣٩ - كيف تكسبين زوجك بسماء الانترنت. المرأة الذكية التى تستغل هذه التقنية وتحاول ان تكسب زوجها تستطيعى فعل ذلك بعدة طرق :

- أرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة او بطاقات تحتوى على قصائد جميلة او كلمات معبرة.
- ممكن للزوجة التى ترتاد ساحات الحوارات تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.
- أن ترسلى بعض المواقع التى تهم زوجك فاذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى جميل فارسليه على بريده فهذا سيسعده ويشعر بقرب المسافة بينكما.
- ممكن ان ترسلى له مواقع تحتوى على أناشيد أو قصائد يحبها ويفضلها.

٤٠ - عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى تفضلينها وضعى بعض الزهور المجففة وضعى بها بطاقات مكتوب عليها

كلام جميل يحبه.

٤١ - تميزى بأكلك.. ولاتعلميه للخادمة حتى اذا غبت عن المنزل يشتاق لأكلك.

٤٢ - فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار.. احضرى أباجورة بحيث تكون مفتوحة من الاعلي، احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة احبك او أى كلمة اخرى ولكن اجعلى الخط عريض وفرغيه من الوسط. ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها واغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣ - الصندوق.. احضرى صندوقا صغيرا واوراق محارم ملونة وضعى داخل الصندوق زهورا حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وضعى بها حبات من الشوكولاتة وضعى ورقة تقول فيها،أنك ستكونين سعيدة لرؤيته يرتديها وحددى وقتا ويوما للقاء الرومانسي.

٤٤ - إذا اراد زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام وافتحى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه واحضرى له بيجامة مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ - حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ - فكرة الخطوات..قومى برسم العديد من البوسات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل الى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبلة اكتبى ورقة (أقبل الارض التى تمشى عليها).

٤٧ - من غرفة الى غرفة.. من الاجواء الرائعه والمساعدة لكسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بها بسهولة اذا احسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك،قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشمل على لعبة وصنف معين ولابأس من أضافة هدايا رومانسية وانتى تعرفينها اكيد.

٤٨ - حاولى دائماً سؤال زوجك عما لاتعرفينه.. أشعريه انك تتعلمى منه وتطبقى مايقوله لك من التوجيهات فان ذلك سيسعده.

٤٩ - على سريره.. انثرى أوراق الورد الاحمر وهونائم وفى يقظة النهاية ضعى هديتك بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ - صلى مابينك وبين الـلـه يصل الـلـه بينكما.. فاذا احسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وان كانت أسباب) ولكن تأليف القلوب أصله من الله عز وجل

هناك 5 طرق لتصلى إلى قلب الرجل وهي

اولا : النظر

النظر هو اهم الطرق التى تصل للقلب فعن طريقها تبدأ نفس الرجل بالانجذاب نحو المرأة أو ان ينفر عنها.

لذلك تجد ان من وصايا نساء العرب سابقاً هى (الانتباه لمواقع نظر الرجل وإلا تقع عيناه على شيء قبيح).

فالزوجه الذكيه هى التى تحسن استخدام اسلحتها الأنثوية وتبسطها فتصلح هندامها ببراعة وفن وتختار الألوان الجذابة وتصفف شعرها وتعتنى بنفسها وبأسلوب يعجب الزوج ويجذبه دائماً إليها كما عليها الأهتمام بالجو المحيط بها خاصة البيت.

ثانياً : أذناه

أى السمع فصوت المرأة وروعة ايقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل فالمرأة التى

تنتقى كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من الأصوات هى المرأة التى تملك ثانى العوامل اهمية فى جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

ثالثاً : أنفه

أى الشم ويلعب دوراً مهما أكثر مما يتصور البعض فالرائحة الطيبة تقوى الجاذبيه وعكسها يعدمها. وقد دل أحد الأبحاث العلمية ان الشم ذو اثر محورى فى علاقة الرجل بالمرأة.

وأكثر الروائح التى تعجب الرجل هى الرائحة الطبيعية التى تفرزها الغدد الجلدية للمرأة وتلك الرائحة كانت تجذب الرجال وتأسرهم منذ العصور السحيقة وحتى اليوم.

رابعاً : يداه

أى اللمس حيث يحدث الانجذاب ونوعية ملابس المرأة التى تتصف بالنعومه هى مايؤثر فى قلب الرجل.

خامساً : فمه

يجب على المرأة الاهتمام باسنانها ونظافة فمها وهذا الكلام ينطبق على الزوج ايضاً. فمن الفم يخرج الكلام اللطيف وترتسم عليه البسمه.

الأفكار الرومانسية
فى الحياة الزوجية

لعل عقارب الساعة تتجه إلى بدء فصول جديدة فى حياة الأسرة، ويبدو أن بوصلة التغيير اتخذت منحاً جديداً هذه المرة، ولكنه لنفس الهدف المحدد بدقة وهى المرأة، فبعد أن كنا نشكوا غزو الروايات الغرامية الفاتنة لعقول الفتيان والفتيات قبل الزواج، فاليوم نشكو موجة الرومانسية المبالغ فيها - أشدد وأكرر على المبالغ فيها - لعقول المتزوجين من الأزواج والزوجات، فدخلت معهم فى قفصهم الذهبى وجعلته أغلال من حديد، وركاماً من خراب.

أيها الكرام

دعونى أحدثكم حديث النفس للنفس، ودعونى أضع المشرط على الجرح، ونعالج الأمر قبل أن يستفحل ويستحيل

الحل، فاليوم الـدواء هو العلاج، وغداً آخر العلاج الكي، وهى مرحلة محزنة فآمل أن لا نصل إليها، فهل تعطوننى بعض وقتكم، وترعوننى سمعكم لأخبركم بما توصلت إليه بعد بحث واستطلاع لكثير من الأمر، فإن رأيتمونى على رشاد وصواب فانثروا ما فى كنانتكم من غزير علمكم، وإن رأيتمونى على ضلال، فأسأل الله الغفران، وأعلموا أنما أنا عبد فقير مجتهد، وبحاجة إلى دعواتكم وتوجيهاتكم، فلا تبخلوا علينا من زائد فضلكم وعلمكم.

فى البداية لست ممن يحارب الحياة الرومانسية فى الحياة الزوجية، بل بنظرى هى عيشة هنيئة، ومطلب ضرورى لتذوق طعم السعادة، ولقد كتبت هنا أو هناك مواضيع عدة عن الأفكار الرومانسية، ولكن بعد طول تفكر وتأمل لاحظت أن بعض ممن اتخذوا هذا المنهج وتبنوه جعلوه هو قمة السعادة الزوجية، بل أن كامل السعادة بين ثناياه، وأن كل السرور بتطبيق تلك الحياة، وبدأوا يصبغونها بأصباغ وردية هى أقرب إلى الأحلام، وينشرون عبقها الفواح على مداد الأيام، فتارة بطرق جديدة لتشكيل الحياة الزوجية بصورة غريبة، وتارة بالتنويع والتغيير بصورة هشة

رقيقة، ومرة أخرى بأحلام فاتنة تجعل القلب يطرب ويتراقص مع حلمه الذى يبنيه من ورق. وليس هذا مصدر الألم فقط ومكمن الخلل، وموطن الخوف، ولكن كل الخوف أن يستيقظ المسكين الباحث عن الحلول فيجد أن أحلامه قد تبددت، وأن المشاكل التى يطلب لها الحل قد تعقدت، وأن النفس التى يريد أن يصبغها بالألوان الوردية قد أظلمت، وأن الكآبة حلت مكان الطمأنينة، وأن التعاسة قد أكلت من صفحات السعادة، فيذهب يمنة تارة ويسرة تارة، فلا هو تمسك بطريقه، ولا هو نجح فى علاج حالته. لذا وجب أن أقول لأحبابى وأصحابى نقاط عبر سطور ليأخذوا الحذر والحيطة وذلك عندما يدخلون مواقع الإنترنت التى تتكلم عن هذه الموضوعات عبر كتَّاب ليس لديهم الخبرة الكاملة أو أقل التجربة، ومن أناس هم أقرب إلى العامة من أهل الاختصاص والدراية، وأقول لهم أيضا أن تلك الكتب والكتابات بدأت تنتشر على رفوف المكتبات أيضاً بل انتشرت بالدور انتشار النار بالهشيم.

١ - الكتَّاب مهما علت حروفهم ومهما بلغت بلاغتهم فهذا لا يخولنا أن نسلم رقابنا لهم، فإن الله سبحانه وتعالى أعطانا

العقول التى نحكم فيه على المتشابه من القول إذا كانت من أمور الحياة العامة، وأعطانا التجربة والخبرة التى تمحص لنا مابين السطور وتفحص لنا الصحيح من القول، فليس كل من زين حرفه، وجمل سطوره، وألبسها المحسنات البلاغية، فليس لزاماً علينا أن نذعن له تاركين الحكم للقلوب والعواطف. بل يجب أن نعلم أنه قد يكتب من خلال الإنترنت فى مجال الحياة الزوجية صاحب قلم بديع، ولكن هو شاب غير مجرب، أو يكون شابا متزوجا ولكن ليس لديه خبرة كافية، أو رجل رشيد ولكن يبنى أحلامه عبر كتاباته، أو مصلح يريد إرشاد الناس ولكن ببناء قلاع من الأحلام، أو مربى فاضل ولكن من بيئة مختلفة، أو إنسان مجتهد ولكن جانبه الصواب، أو إنسان ناصح ولكنه من كتب الغرب ناقل وناسخ. فكل هؤلاء يكتبون فهل نأخذ منهم جميعاً. أعتقد أن الحكم لديكم واضح.

٢ - كذلك هل توافقوننى الرأى أن لتربيتنا وبيئتنا التى نشأنا فيها الشيء الكثير فى التحكم بطباعنا وسلوكنا ومن بعدها تصرفاتنا ونمط حياتنا، فليس من المعقول أن ما نسجه الأهل والآباء عبر سنوات عدة من خلال تربيتهم المتكتمة والتى

اجتهدوا بها أن ننساه فى يوم وليلة أو نستطيع أن نتجاوزه عبر أيام معدودة. فهذه العادات التى طبعتها الأيام والسنون تحتاج لدهر آخر حتى تمحوا الأثر الذى أبقته تلك السنون فى قلوب المتلقين. وكذلك اختلاف البيئات التى يعيش بها الإنسان العربى تجعل الحديث العام لكل الشرائح فيه شيء من الصعوبة، فما يناسب هذا القطر لا يناسب قطر آخر، وما يقبله أناس هنا لا يتقبله أناس هناك، فالمشارب مختلفة وإن كانت النفوس متقاربة. فحرى بنا أن يتم التعامل بدقة مع البناء الأولى للنفس العربية بما يتلاءم مع طباعها وعاداتها وتقاليدها وبيئتها.

٣ - عند اختلاف النمط فى التفكير، ودرجة تقبل بعض الصور الرومانسية بين الزوجين، فقد يسبب اضطرابا فى المعيشة وخللا فى التوافق العقلى بينهما، لذا فيجب أن يكون الزوجان على نفس الخط، ونفس المنهج، ولابد أن يكونا متوافقين ومتناسقين فى كل أمر من أمور ومتطلبات الحياة الرومانسية حتى تنجح وتكتمل تلك الصور. وإلا إن محاولة رسم تلك الصور سوف تبؤ بالفشل، أو قد تهدم العش الآمن وتتحول إلى صراع من أجل الإقناع.

٤ - كذلك اختلاف الرغبات وتنوع المزاج في جزئيات الحياة الزوجية، يجعل الذى تحبه أنت وبشدة، قد لا يرى الطرف الثانى له أى قيمة والعكس صحيح، لذا كيف نسير ونوفق بين رغباتنا ورغبات الطرف الثاني. فالأمر يحتاج تأمل وفحص لرغبات الطرفين حتى تنجح تلك الصور. ويحتاج إلى صبر وحنكة حتى تصل إلى رغبات الطرف الثانى بدقة. وعند الفشل بالوصول إلى ما يحب صاحبك على الطرف الآخر، قد يجعل هناك تشويش فى الفكر وإحساس بعدم التفاهم بين الجانبين، رغم أن المشكلة تكمن ببساطة على أمزجة لا يمكن أن نغيرها ولا يستحسن أن نقنع الطرف الآخر بها لا يهواه أو يتقبله.

٥ - إن الحياة الرومانسية الحديثة تتطلب كثرة الاطلاع والبحث عن كل جديد، ولكن كيف التعامل مع الطرف الآخر الذى ليس لديه رغبة البحث ؟ أو غير قادر على البحث ؟ أو أن أحد الطرفين ممن لا يحبون القراءة ؟ هذه مشكلة أخرى تجعل هذا الطرف يستغرب التغير بتصرفات الشخص الذى يحاول تطبيق تلك الصور، ويجعل الطرف المجتهد يصاب بإحباط عندما يحس بعدم التجاوب مع جهوده من أجل الوصول لتلك السعادة

المكتوب عنها. وهذا الإحباط كفيل بإحباط العش الهادئ الحالم.

٦ - هناك مشكلة تحدث فى كثير من الحلول الرومانسية، ذلك بأنها تهتم بهدف إشباع الرغبات الزوجية داخل جدران غرفة النوم وتفصل بينها وبين كافة شؤون الحياة، لذا فقد تنجح هناك، ولكن قد تكدر عليها مشاكل أخرى من خلف الأسوار، وكذلك إن التركيز على هذا الجانب وفى تلك الحدود الضيقة، يجعل المرء ينسى جوانب ومميزات عدة فى الطرف الآخر، ومكن أن يخفى عليه جوانب إيجابية أهم وأعلى فى شريك عمره، ولعل حديث الرسولﷺ خير قائد لنا فى هذا المجال، فعن أبى هريرة] قال : قال رسول اللهﷺ : « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضى منها آخر « أو قال : « غيره » رواه مسلم.

٧ - إن المتمعن فى الحياة بشكل عام، يعلم أن فيها السعادة والتعاسة، وأن وتيرتها لا تسير على نسق واحد، لذا يجب أن نعلم أن ما نقرؤه أو نجده عبر الكتابات قد يصلح اليوم ولا يصلح لغد، أو يستحسن فى زمن ويجب أن نتجنبه فى زمن آخر، لذا فإن اختيار الأوقات المناسبة للتجاوب مع تلك الصور الرومانسية هو شيء مهم وضروري لتقبلها والتجاوب معها من الطرفين.

٨ - ومن المشاكل التى أراها أن الصور الرومانسية لم تفرق بين الأعمار، ولم تراع النفسيات، ولم تهتم بالبيئات، وهذا خطأ قد ينجم عنه كوارث، أو أخطاء فادحة لا يمكن أن نتجاوزها.

٩ - أن العمل فى البيت للزوجة، أو الخروج للحياة العملية للطرفين، قد يضيق على الأزواج أن يتأقلموا أو أن يفوا بتلك المتطلبات الرومانسية، لذا فيجب الانتباه أن ضغط الحياة وقسوة العمل قد تشكل نفسيات الأزواج بشكل ما، فحرى بنا أن ننتبه لهذا فإن ما يكتب ليس مناسب فى كل وقت وحين، أو أنه واجب يجب أن يتمم فى كل يوم وبعيداً عن دراسة الحالة النفسية للطرف الآخر ومدى تقبلها واستعدادها لعيش تلك الصور.

١٠ - فى الحياة أولويات وهذه الأولويات ترتب نفسها إما بشكل إلزامي، إما بحسب متطلبات العباد لرب العباد، أو متطلبات الحياة الاجتماعية، أو متطلبات العمل داخل البيت والحياة الأسرية والمشاغل التى تحفها يوميا من كل جانب، لذا لا نغرق أنفسنا بهذه الصور وننسى صور أهم وأجل.

١١ - باعتقادى أن السعادة لها ركائز وأعمدة وأطناب لا تقوم خيمتها إلا بتكاملها، والذى أجده أن الرومانسية التى

نجدها فى كثير من أماكن النشر إنها هى تعالج ركناً واحداً فقط، وللأسف قد غفلت عن أركان أخري، أو أهملت مقومات أخرى للسعادة، فعلاقة العبد مع ربه، وعلاقته مع أهله أمه وأبيه، وعلاقته مع أخوته وجيرانه وأهل حيه هى ركائز أخرى للسعادة، لذا يجب أن يكون لدينا قناعة أن السعادة تكاملية بين عدة مواهب للعلاقات الشخصية لمن حولك من الناس، وهى أيضاً موهبة التعرف على ما يحب ويعشق الناس، وكيف التواصل معهم ؟ وكيف التعرف على طباعهم ؟ ومن ثم التعامل معها. فعندما نتكلم على أن كل السعادة هو فى تطبيق الرومانسيات فحتماً أن هذا خلل عظيم وإقصاء لعوامل أخرى مهمة أو تكاد تكون هى أكثر منها أهمية.

١٢ - لا يفهم من العروض المنتشرة للرومانسية وتطبيقاتها أن تكون العلاج الناجح لكل هموم المتزوجين، بل لا يفهم أن **تؤخذ على أنها وصفة سحرية سريعة المفعول تصيب الهدف وبقوة،** بل يحسن بنا أن نتعامل معها على أنها قد تناسب أناس ولا تناسب آخرين، وتنعكس بالإيجاب على أزواج وبالسلب على آخرين، وأنها قد تحل جزئية ولكن لا تجد حلاً كاملاً لمشكلة زوجية، إنها ملطف

للجو وليست معالجة لحالة التلوث التى يعيشها الزوجان حال وقوع مشكلة، فالحلول الرومانسية هى حلول جميلة لطيفة لكنها ليست بالقوة التى تجعلها تقف صامدة أما عواصف المشاكل العاتية التى تفوق طاقتها وقدرتها، فيجب أن نحكم عقولنا بما يناسبنا قبل أن نقع فى فخ الفشل ونحن نريد الإصلاح.

١٣ - معظم النساء عاطفيات، وهذا بعكس الرجال وهم من يميل للجانب العقلى الواقعي، ولكن قد لا تنطبق هذه القاعدة على الجميع فقد تجد المرأة أن زوجها عاطفى ويميل للحياة العاطفية، لذا فعليها أن تعطيه ما يناسبه وبقدره. وكذلك قد تكون المرأة تميل للواقعية وبعيدة عن العاطفية، فلذا فإن أغلب الحلول والعروض الرومانسية هى قد صيغت بشكل يناسب المرأة العاطفية والتى توافق طبيعتها، فهنا يجدر بالزوج أن يحورها بما يناسب زوجته التى تختلف عن الفتيات الأخريات داخل تلك الحلول.

١٤ - كذلك مما يجدر التنبه له أن الفتاة قد تعيش حلم الحياة الرومانسية قبل الزواج، وتتفاجأ أن الحياة بواقعها تطمس كثيراً مما رسمته الحروف عبر الكتب أو المواقع النتنة. فهنا تكمن التوعية الأسرية للفتاة المقبلة على الزواج، وذلك بالتلميح والتنبيه

على أن الواقع رسمه يختلف بعض الشيء عن الأحلام.

١٥ - من خلال الكتابات والكتب والدعوات لهذا المنهج قد يعتقد القارئ أنه سهل عليه أن يتأقلم ويتعود بيسر مع تلك النقلة، بينما يفاجأ بعد أيام أو شهور أو سنوات فيجد نفسه لم يطق صبراً على السير فى تلك الدروب أو المضى فى عالمها. لذا فإن من الأفضل لمن أراد أن يجرب أو يستفيد أن لا يقتحم تلك البوابة وبقوة، بل يسير برفق ولين وبخطوات تؤدة وبرسم لدربه موزون، حتى لا يقع فى شراك العجلة المفسدة، أو يهدم من حيث أراد البناء.

١٦ - من الأزواج أو الزوجات من يطلع على هذه الخطوات الرومانسية بعد أن أمضى عمراً طويلاً فى حياته الزوجية التقليدية والتى تأقلم عليها وأعتاد عليه، فينتاب المسكين أحساس أنه قد مضى عمره الأول وهو يعيش بجهل وأن الناس من حوله ينعمون **بسعادة، ويبدأ تفكيره ينشط للحق بالركب وتتبع خطوات القوم. ولا يعلم أن هذا التغيير الذى سوف يحدثه فى حياته يتطلب وقتاً طويلاً حتى يعتاد هو والطرف الآخر على هذا التغيير،** لأن التغيير **الذى يطرأ قد يكون لا يناسب أن يحدث فجأة فى عمره** وحياته

الزوجية بعد مضى عمر طويل على نسق واحد.، فهنا يلزم التفكير هل من الأفضل له وأجدر أن يستمر على منوال حياته الذى اعتاد عليه الزوجان وسلكت بينهم أمور حياتهم وسارت كل هذه السنوات على خير وسعادة ؟ أو أن يبدأ مشواره بتغيرات محسوبة ودقيقة وبطيئة حتى لا يحس بهزة تزلزل عرش الحياة الزوجية.

١٧ - يفكر كثيراً من الأزواج أو الزوجات وبخفاء عن مقدار آلامهم ومصابهم وهمهم بأنهم لم يستطيعوا أن يصلوا لتلك الرومانسية المرسومة عبر الكتابات، ولا يعلمون أن الحياة لا ترسم بحروف فتصبح بين يوم وليلة مزخرفة جميلة، إنها ترسم بعمل وحب صادق، فقد يكون كاتب تجربته ينثر ألمه على النت، أو ينشر إخفاقه، أو يحكى آماله، أو يتحدث بأمانيه وتطلعاته، لذا يجب أن نتيقن أن الكتابات سهل نسجها، ويسير زخرفتها، وبسيط أن نتقن السعادة عبر حروفها، لكن الواقع مختلف جداً عن لغة الحروف البسيطة. فلا تيأس من الفشل عبر خطوط الحياة، بل استمر وبخطوات واثقة مقننة فى كافة مجالات الحياة تتبع فيها ما يناسبك أنت وشريك حياتك وواصلا النجاح بكافة جوانب الحياة.

١٨ - قد يعتقد بعض المطلعين على تلك الكلمات أن

الوصول إلى عالم خالى من المشاكل هو شيء ممكن، وأن تحقيق تلك الخطوات الرومانسية هو الدليل الناجح والعلاج الناجع للهموم الزوجية، وهو حل مؤكد لكل المشاكل، وشمعة تضيء فى طريق الخلافات، ومن بعدها تكون الطريق سالكة لحياة هادئة ومنعمة بدون أى منغصات تشوبها كل فترة، وهذا يخالف طبيعة البشر ولا يتوافق مع ما جبل الله عليه الخلق، فلابد أن يكون هناك عواصف تهب كل حين بين الزوجين، أو أن تثار بعض الخلافات التى تنتج عن اختلاف وجهات النظر، كل ذلك يكون وإن طبقوا بالحرف الكامل كل الوصفات الرومانسية فى الحياة الزوجية.

١٩ - خطوات تلك الصور الرومانسية قد تبدوا ببعض عروضها معقدة، أو غير مستساغة، أو مخالفة للعادات والتقاليد التى عاش عليها المرء، أو مكلفة تكلفة باهظة، أو فيها إحطاط من قيمة المرء وعلو منزلة بنى آدم، لذا فلنتفهم هذا الأمر، ولنقف بعقولنا وقلوبنا لحسم المناسب لنا منها وموافقتها

٢٠ - قد يجد بعض من يحب أن يخوض غمار الكثير من هذه العروض الرومانسية، قد يجد مع الوقت صعوبة بالإيفاء بكامل التزاماتها، أو بتتبع جميع خطواتها، وبالتالى ينقلب على

نفسه، ويعود إلى طريقته الأولى التى أعتاد عليها، وهناك يحس الطرف الآخر بتزعزع الثقة بالنفس، أو بتأرجح تفكير الشخص بين حالين، أو أن الطرف الآخر قد أرتاح مع الطريق الجديدة ثم فجأة وبدون مقدمات قد حرمه منها بسبب نكوص أحد الطرفين عنها بسبب الملل أو لأى سبب آخر.

٢١ - قد يجد البعض بتنفيذ تلك الخطوات صعوبة بعض الشيء، وتحثه نفسه بأن يرتقى لما عليه الجميع من حوله، ويبدأ حياته بتلك الطرق فتصبح كل حركاته تطبيقات معقدة، وتمثل متملق، ومتابعة مملة، ومحاولة لتطبيق النص بحذافيره وبدون أن يصبغه بصبغته الخاصة، وبدون أن يضفى عليه لمساته السحرية، وبدون أن يفكر بأن هذا عمل بشر قد يصيبه النقص أو الخطأ، فيكدح ويألم من صعوبة الخطوات، فيراجع كل برهة خطواته الرومانسية لعله يوفق. فهذا خطر عظيم يجب أن يتنبه له من اختار هذا الطريق، فالحياة سهلة فلا تعقدها بخطوات معدة بطريقة شبه قانونية، والإخفاق والإحساس بالفشل قد يقتل مكامن الإبداع بالمرء.

نقاط فى العلاج

١ - أنجع العلاج هو القيام بتلك الأعمال لوجه الله، والتقرب

بعملها إخلاصاً وقرباً لله، وتقديمها من أجل أن يرضى ويسعد كل شريك شريكه، وبدون أن نقدم عملاً وننتظر مقابله رداً عاجلاً، فالجزاء الكامل من رب العالمين الذى يعلم السر وأخفي، والأجر الكامل بالعمل وفق شرعه الحكيم الذى قضى بأداء الواجبات وإتمامها، فهنا يكون الخير كله بكل عمل يقدمه المرء هنا أو فى أى مكان.

٢ - أبحث عن السعادة فى كل مكان، وليست السعادة محصورة فى زاوية ضيقة من زوايا البيت، بل هى فى كل ركن وكل زاوية من زواياه. بل أبحث عنها بنفوس من حولك من أطفالك وأهلك ومجتمعك، فهذا البحث سوف يوصل السعادة لقلوب من حولك بإذن الله تعالي.

٣ - تفهم الطرف الآخر واحتياجاته من أولى الأولويات. فعندما تصيد ما يفكر به رفيق دربك، وتعلم المحبب إليه والمضاد منه، فحتماً سوف تصل لمبتغاك بكل يسر وسهولة.

٤ - أعلم وتيقن أن فى كل بيت مشكلة، وأن المشاكل تكاد تنتظرنا فى أحيان كثيرة لتنزل علينا، وهذا قضاء الله وقدره المقدر علينا، وهى كذلك من رحمته التى تخفى فى كثير من جوانبها على فهمنا، فالبعض عندما تغزوه المشاكل يعاملها بالحكمة، فيغلق

عليها الأبواب، ويقضون عليها في مهدها، ويعاملونها بالكتمان، وأعلم كذلك أخى المبارك وأختى المباركة أن الألفة فى كل بيت فى حالة مد وجزر، فيجب أن نسعد جميعاً ونستمتع بها فى حال الرخاء ونشكر الله على فضله، وندعو الله النجاة من أثرها فى حال الشدة.

٥ - الإبداعات النفسية والرومانسية والصور التجديدية هى إضافات جميلة للحياة، وهى مثل الملح للطعام يجب أن توضع بمقدار حتى لا يفسد طعمه بقله أو كثرته، ويجب أن يوضع فى وقته بحيث يعطينا الطعم الذى نرجوه، وقد يمر وقت لا نحتاج أن نضع ملحاً فى طعامنا، فوضعه قد يضرنا. فالأكثار من هذه الصور والتقليل منها يحكمه الخبرة بمقدار المطلوب ووقته ومناسبته لحينه.

٦ - معالجة الأخطاء بالتى هى أحسن، والتريث فى الحكم على الأفعال، وتبين بعض ما يقال من الأقوال هى أمور تستلزمها الحكمة، وتدعمها الخبرة وينميها الصبر والتثبت.

٧ - قاعدة للحياة الزوجية، فى حال المشاكل أمتلك عقلاً يُمسح وقلباً يتسامح، وفى حال الرخاء والسعادة أجعل لك قلباً يذكر ولساناً يشكر.

ما هى السعادة؟

- تعريف السعادة.
- أنواع السعادة.
- متطلبات السعادة.
- مثبطات السعادة.
- خطوات تحقيق السعادة.
- المفاتيح الأخرى للسعادة.
- تعريف مفهوم السعادة المستدامة.

تعريف السعادة

السعادة هى «شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً»، والشعور بالشيء أو الإحساس به هو شيء يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض فى تجربة تعكس ذلك الشعورعلى الشخص، و«إنها هى حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره».

أنواع السعادة:

- **وهناك محفز للسعادة والذى يؤدى إلى نوعى السعادة:**

أ- السعادة القصيرة أى التى تستمر لفترة قصيرة من الزمن.

ب- السعادة الطويلة التى تستمر لفترة طويلة من الزمن

(هى عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة)، وتتجدد باستمرار لتعطى الإيحاء بالسعادة الأبدية.

أما الوسيلة التى تحفز الإنسان على إحساسه بالسعادة هى كيفية التأمل لوضع أهداف للنفس ليتم تحقيقها: الشخص المشغول دائماً والمثقل بأعباء العمل، فالطريقة الأكثر فاعلية له لكى يكون سعيداً ويبتعد عن الاكتئاب الذى يكتسبه مع دوامة العمل هو إحراز تقدم ثابت ومطرد لأهداف وضعها لنفسه.

وعلى الرغم من أن ذلك يبدو بسيطاً أو سهلاً، إلا إنه أسلوب صعب للوصول من خلاله لتحقيق السعادة. وبالطبع تختلف الأهداف من شخص لآخر، لكن الوسيلة فى تحقيقها تتشابه عند مختلف الأشخاص ألا وهى التقدم الثابت والمطرد للوصول لأهداف ذات معني. ووجود معنى أو مغزى لهذه الأهداف هو الذى يحقق السعادة وليس وضع الأهداف فى حد ذاتها، لأن الشخص بإمكانه إحراز نجاح فى أهداف وضعها لنفسه لكنها لا تخلق لديه الشعور بالسعادة.

ويأتى تفسير الأهداف ذات المعنى أو المغزى «أهداف متوازنة لضمان تحقيق متطلبات السعادة».

وما هى متطلبات السعادة؟

أ- التمتع بالصحة الجيدة.

ب- دخل كافٍ لمقابلة الاحتياجات الأساسية.

ج- وجود عاطفة فى حياة الشخص.

د- انشغال الشخص بعمل منتج أو نشاط.

هـ- أهداف للحياة محددة وقابلة للتحقق.

و- السلوك الطيب للشخص من عوامل تحقيق السعادة لنفسه.

ي- بالإضافة إلى المتطلبات السابقة، ينبغى أن يتوافر لدى الفرد المقدرة على إغفال مسببات التعاسة فى حياته.

فإذا كنت أغنى أغنياء العالم ويتوافر لديك المال ولكن فى غياب التمتع بالصحة أو الإغفال عن فن إدارة العلاقات مع الاخرين فلن تصل للسعادة.

ما هى مثبطات السعادة؟

أ- افتقاد إحد عناصر متطلبات السعادة.

ب- الإخفاق فى تحديد الأهداف فى الحياة (مهما كانت نوعية هذه الأهداف).

ج- وجود الحسد.

د- العلاقات السيئة.

هـ- الوحدة تدمر السعادة ولايجعل الإنسان يصل إليها.

و- الخوف من آراء الاخرين.

- استمرارية السعادة (السعادة المستدامة):

توصلت الدراسات إلى أنه هناك عدد من العوامل التى تساهم فى استمرارية السعادة أو الذى نطلق عليه مفهوم «السعادة المستدامة»، فالأمر لا يقف عند حد تحقيقها فقط بل الأهم هو المحافظة على استمراريتها.

بعضاً من هذه العوامل:

- تقدير الذات.
- الشعور بالسيطرة على مجريات الحياة الذاتية.
- وجود العلاقات الحميمية الدافئة (علاقة الزواج أو الصداقة... الخ).
- القيام بعمل مرض.
- القيام بأنشطة ترفَيهية تُسعد النفس.
- السلوك الحميد والصحة السليمة، مرتبطان بتحقيق السعادة واستمرارها أيضاً.
- الاعتدال فى أى شيء.
- الاهتمامات غير الشخصية.

ومن هنا نجد أن الطريقة الفعالة لإحراز السعادة، هو وضع أهداف لكل متطلب من متطلبات تحقيقها واستمرارها ثم تفنيد التقدم ومتابعته تجاه كل هذه الأهداف.

خطوات تحقيق السعادة

- أول خطوة وضع أهداف في إطار الحياة التي نعيشها. وينبغي أن تكون أهداف لها معنى ومحددة ولها توقيت زمنى تُنجز فيه.

إذا لم تكن الأهداف محددة ولا تخضع إلى توقيت زمني، فلن يكون الشخص قادراً على قياس ما أحرزه من تقدم فى أهدافه وبالتالى سيتوقف الشعور بالسعادة عند حد معين ولن يستمر مفعولها الذى يرتبط بالتقدم المطرد فى إحراز الأهداف.

كما أن هناك ضرورة بأن توضع الأهداف فى إطار الحياة التى يعيشها الإنسان، أو بمعنى آخر أن تكون محكومة بظروف كل شخص يعيش فيها مثل: ظروف حالته الصحية والمالية، وعلى مستوى علاقته وسلوكه عامة.. لضمان القابلية للتحقق وألا يكون مبالغاً فيها.

- ثم تأتى الخطوة التالية لتقييم وضعك الحالى بالنسبة لتحقيق أهدافك (وهذا يتم بعد فترة وبشكل مطرد). ومثالاً

لتوضيح ذلك إذا قررت توفير مبلغاً من المال على مدة زمنية خمس أعوام فلابد من تقييم الدخل الحالى والمصاريف (أوجه الصرف) لتعرف قدرتك التوفيرية للوصول إلى هذا المبلغ بعد مرور الخمسة أعوام من عدمه؟

- الخطوة الثالثة الالتزام ببرنامج زمنى تضعه لتحقيق هدفك من التوفير وذلك بإحدى الطريقتين الآتيتين:

إما أن توفر المزيد من الأموال أو بزيادة الدخل (أى الإنفاق الأقل أو الكسب الأكثر).

ولمزيد من التوضيح إذا أردت توفير المبلغ المالى الذى ترمو إلى الوصول إليه إما أن تخفض النفقات الشهرية بعدم تناول الوجبات خارج المنزل أو عدم التنزه كثيراً. والطريقة الثانية اللجوء إلى عمل إضافى لزيادة الدخل بدون مزيد من الاستقطاعات من الدخل الموجود بالفعل.

- ثم يليها مرحلة التنفيذ ومتابعة التقدم. بمجرد ان تشعر بالتحقيق المستمر لأهدافك يتزايد لديك الشعور بالسعادة. وما يؤكد ذلك أن العديد منا يسعد إذا فقد كيلوجراماً واحداً فى الأسبوع من الوزن عند اتباع برنامج لفقد الوزن، تخيل نفس التأثير

مع كافة عوامل الحياة فمن الهام أن يكون التقدم بشكل مستمر.. فالسعادة تنمو بتقدم الشخص فى حياته المتمثلة فى أهدافه.

وبمجرد أن يرى الإنسان أن أهدافه المبدأية تحققت، لابد وعلى الفور أن يبدأ فى وضع أهداف جديدة قد تكون لأوجه جديدة فى حياته فى كل مرة: إذا كنت قد أحرزت أهدافا فى اللياقة أو على المستوى المالى إختر هدفاً آخر مختلف من العالم الذى يحيط بك.

وينبغى أن يعى الفرد أن الهدف المؤقت يساوى سعادة مؤقتة، فلم يخطر ببالك أنه إذا ورث الشخص مبلغا ماليا كبيرا بالطبع سيُدخل عليه السعادة الغامرة لكن مع استمرار هذه الحقيقة ستتلاشى السعادة وتصبح شيئاً مألوفاً لأن الشخص يعتاد على وجودها.. فالتفكير الدائم فى هدف جديد يساوى سعادة طويلة الأجل.

مفاتيح أخرى للسعادة

١ - الاستمتاع بالآخرين:

هذا مفهوم جديد لتحقيق السعادة، لِمَ لا تتعلم الاستمتاع بالآخرين لأن هذا يحقق السعادة للشخص.. لكن ما هى وسائل إدراك الاستمتاع بالآخرين؟

- إذا نظرت لأطفالك أو أية اطفال تلهو فى الحديقة، ألن

تجد نفسك تبتسم وتشعر براحة داخلية عند رؤية ابتهاج الطفل وبراءته فى اللعب.

- ألم تنظر إلى شخص كهل يستند على عصاه وهو يتنزه ويعطيك شعورا بالرضا النفسي.

- ألم ينتابك شعور بالمتعة عند رؤية شخص متأنق يلبس سترة جديدة أو يضع عطراً فواحاً.

- ألم يُعجبك شخصاً وسيماً أو فتاة جميلة.

- ألم تشدك البساطة فى موقف أو تصرف.

- ألم ترتاح عند حديث مع زميل أو صديق.

- ألم تسعد بوجود صحبة معك.

- ألم تتمن النجاح لشخص تحبه.

كل هذه ممارسات للسعادة أو أنماط يحقق بها الإنسان سعادته التى من الممكن أن يلتفت إليها حتى وإن كانت تحقق له «السعادة الوقتية» إلا أن تعلم الاستمتاع بكل ما يحيط بك هى وسيلة من وسائل معرفة السعادة.

٢- النسيان مرادف جديد للسعادة:

النسيان مفتاح آخر هام من مفاتيح السعادة، والشخص

الذى يكتسب المزيد من المعلومات يفقد السعادة.

النسيان المتعمد هنا يكون الحل، ولمزيد من الفهم: هل بوسع أى شخص أن يكون سعيداً إذا تعمد أن يتذكر أن أطفاله الذين يلهون أمام عينيه ستموت فى يوم من الأيام؟ أو التفكير المضنى عن الإصابة بمرض أو ضياع ثروة مالية؟ وبوجه عام، هل سيسعد الإنسان إذا فكر بأسلوب مأساوى فى كافة تفاصيل حياته.. فالتجاهل أو النسيان المتعمد يحقق السعادة.

٣- التواكل لا يحقق السعادة:

والتواكل هنا معناه الاعتماد على الآخرين فى تحقيق السعادة الذاتية له، كما الحال مع المشاهير فسعادتهم الأساسية تعتمد على الإطراء والإعجاب ممن حولهم وترتبط السعادة عند هؤلاء الأشخاص أو بما نسميه بالحالة المزاجية الإيجابية على أشخاص آخرين.. فلا ينبغى أن ترتبط بالمواقف المؤقتة التى يعيشها الشخص فينبغى أن تكون نابعة من داخله.



تذكير للرجال..

أفضل 5 حركات

تحبها المراة

هذه الحركات متفق عليها عالميا، وهى عبارة عن نقاط تقوى احساس المرأة بالحب، تجاه نصفها الاخر.. وهى سهلة التنفيذ ولا تكلف الرجال الكثير..

١- مسك اليدين بمناسبة أو بدون مناسبة.. هذه النقطة تحسس المرأة بالاطمئنان والشعور بالراحة.

٢- ان يبعد لها بعضا من الشعر الذى يقع على وجهها.. وهذه المرحلة تعطى انطباعا لديها بانك مهتم بها.

٣ - مسح دموعها باطراف اصابعك.. يمنحها هذا شعور بالحنان لأبعد الحدود.

٤ - ان تقول لها كلمة (بحبك) حتى وهى غاضبة.. تسيطر على تفكيرها وتبادلك الشعور واحيانا ترد لك الكلمة (وانا بحبك)

٥ - ان تقبل يديها وتعتبرها نعمة من الله وقل لها انك تشكر الله انه اهداك اياها.. تشعر المراة عندها انها مميزة ولا احد ينافسها فى قلبك.



رحلة إلى أعماق المرأة

نـــــداء...

على جميع الركاب المسافرين على الرحلة رقم...!
والتى ستكون بمشيئة الله إلى آفاق امرأة..التوجه إلى البوابة رقم!
والإستعداد للركوب على متن الطائرة!
مع تمنياتنا للجميع برحلة ممتعة؟
تزاحم الناس وتدافعوا يحملون فى قلوبهم حقائب الفضول!
لمعرفة واكتشاف هذا العالم القديم الجديد!
بدأ الركاب فى الصعود وأخذ الجميع أماكنهم!
وساد الهدوء ولم يبق سوى صوت محركات!
ضخمة تريد أن ترفع هيكل الطائرة ليحلق فى الجو عاليا!
وبعد مضى وقت ليس بالقصير؟
حطت الطائرة ثقلها على أرض آفاق امرأة..
وبدأ الجميع فى لهفة وتشوق مما أنساهم عناء السفر وثقل الأمتعه؟

وكانت المفاجئة!
عالم من أروع ما تتصوره العقول..كيف لا ؟
فهي..
طبيعتها خلابة..
جبال من الحنان..
وأنهار من الحب..
غراسها الود..
مناخها الدفء..
سماؤها صافيه..
تمطر وابل من العطف..
أرضها قد فرشت رداء يانعا لا ييبس أبدا من البذل والتضحية..
تسقيه ماء عينها..
وترعاه بوفاء قلبها..
نسيمها همسات
عتابها نظرات
الامها دمعات
آفاق لا تنتهى مهما أشتد الزمان...

وتواكبت الأحزان..
وإن طوى صفحاتها الرجل بظلمه
وتسلطه فإنها تبقى ندية
.. بعطرها شذيه..
آفاق واسعة متباعدة الأطراف..
تعطى بلا حدود.. بلا قيود..
تهابها الهموم والأكدار.. وتحتار من صبرها الأقدار..
أفاق تضحى وتؤثر..........وفى كل اتجاه عبير الحب تنثر.
لطيفة لينة هينة رقيقة شفيقة......
ولا يحيط بمعالمها منظارالحقيقية.
فأين زوارها الذين يرتادون أرضها بصدق وإخلاص..
لقد حكموا عليه ظلما بالقصاص..
أحالوا غيرتها التى إن ظهرت إنما بدافع حب قد طغى فى الأعماق وبغي..
إلى تسلط وأنانية...
وبدلوا معنى شوقها فقالوا نارا تحرق بلا رفق ولا إنسانية..
شوهوا ملامح الحب فيها وقتلوه بكل وحشيه...

أكرر.... نداء....

إلى القاسي على أم قد عانت منك ما عانت..

إلى المتسلط على زوجة قد قدمت لك وضحت..

إلى المتعجرف على أخت قد أضناها منك ما أضناها..

فأرض آفاق امرأة تدعوكم بتذاكر مفتوحة مدى العمر..

هذه هي المرأه شيء جميل بكل ماتعنيه هذه الكلمه..

ولكن عندما نعرف كيف نعاملها..

نعم فهي تستحق منا كل الاحترام..



رومانسيات
الخطوات لكى عزيزتى
الزوجـــة

الخطوات

قومى برسم أو حتى طباعة العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من بداية ما يدخل زوجك البيت حتى يصل الى غرفة اخرى او الى اى مكان تريدين وعند نهاية اخر قبلة تضعين ورقة مكتوب عليها أقبل الارض التى تمشى عليها

رسائل الحب القصيرة

اتركى عدد من رسائل الحب القصيرة فى أماكن مختلفة فيجدها الطرف الآخر خلال اليوم فى مخدة النوم او فى كوب القهوة المفضل او فى السيارة أو الحمام وفى آخرها اطلبى منه ان يكون جاهزا لليلة ولا بالخيال

فكره قارورة الحب

افرغى زجاجة اى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليه

شعر غزل أو حب او حتى الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو المليئ بالماء والرغاوى ليفاجأ بها زوجك جربيها

الصندوق

اشترى صندوقا صغيرا واوراق محارم ملونه ثم داخل الصندوق ضعى أوراق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى بجامته المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشيكولاته وضعى ورقة تقولين فيها انكى ستكونين سعيده لرؤيته مرتديها وحددى وقتا ويوما لليوم الرومانسي

رسائل الورود

اربطى ١٢ حبة من الورود مقلوبة من أعلى الى اسفل فى البانيو (الدش) مع رسالة صغيرة مربوطة فيها تقول اردت أن أغسلك بالزهور

اتباع وسائل الغزل السابقة

أيام (الملكة) كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضرورى عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخري. وعلى الزوجة أن

تهتم بمظهرها، وترتدى الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفى جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو فى العمل أو فى أى مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه فى نزهة عملية ممتعة. وفى هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان على شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

التوجه إلى فندق مريح أو حديقة غناء

يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. فى الفندق أو الحديقة. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

لمسة رومانسية جديدة

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا،

ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة. وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجديد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان «خاص» وله مكانة «خاصة» ووضع «مميز». إنه إنسان يستاهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء (الملكة) وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامح والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شيء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة

البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول «ابعدوا حبة تزدادوا محبة». وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

فى أثناء قراءتى فى أحد الكتب التى تتحدث عن أسرار الزواج السعيد، استوقفنى هذا العنوان (كيف تكسبين زوجك) وكانت معظم الأساليب التى تطرق إليها الكتاب معروفة ومشتهرة عند الكثير من النساء.. ومع هذا لفت نظرى أسطر قليلة أو بالأحرى عدة كلمات ذهبية قيمة مضمونها يدور حول (الكيفية التى يمكن للزوجة أن تستخرج كلمات الحب والإعجاب من زوجها)..

فأوحت لى هذه الأسطر المعدودة بهذه المقالة وهذه الأفكار، وقد عنونت لها بـ (كيف تستخرجين كلمات الحب من فم زوجك) والتى أسأل الله أن ينفع بها..

وكما هى عادتى أحببت أن أنقل هذه الكلمات لكم، مع تصرف يسير وتعليق لطيف وإشارة خفيفة وضرب للأمثلة على كل طريقة ؛ لأن الكتاب أهمل ذكر الأمثلة، والله الموفق..

قلت : إذا كنتِ أيتها الزوجة الطيبة العفيفة، تعانين من ندرة كلمات الحبِ والعطف والحنان من زوجك - ذلك لأن أغلب الأزواج يحاول إخفاء هذه المشاعر وعدم إظهارها للزوجة المسكينة ؛ ظناً منه أن هذا التصرف يؤثر على رجولته وجديته معها! فتسقط هيبته ويقل احترامه فى نظرها !! -، وتشعرين أنه غير مبال بك أو بمظهرك..

إذا كنت تعانين من هذه المشكلة، عليك القيام بالآتي، مع الصبر والتحمل حتى تقطفى ثمرة النجاح :-

أ - إذا أردت لزوجك أن يتغير.. وينطلق لسانه بالكلمات العذبة التى تتشوقين لسماعها منه، فعليك بممارسة هذا التغيير على نفسك أولاً، وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التى تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام.. فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها..

مثال على ذلك :-

عندما ترينه جالساً على مكتبه أو مستلقياً على سريره.. فتقدمى إليه بلطف واسأليه هل يريد.. هل يطلب.. هل يتمني.. هل يشتهى أى شيء ؟

ثم بعد ذلك أسرعى بتحضير ما طلب - ولنفرض أنه طلب

منك تحضير فنجان قهوة أو شاى -، وقدميه له واحرصى على أن تكون يدك فى أسفل هذا الطبق، وعند تقديمه له حاولى أن تلمس يدك يده بحنان وأنت تداعبينه بأطراف أصابعك.. متبعة ذلك بابتسامة رقيقة، وحاولى فى هذه الابتسامة عن ألا تزيد من أن تظهر مقدمة الأسنان، لا أن تظهر الفم وما حوى !! وقولى له تفضل (حبيبى).. أو تمهل (حياتى) فهو لا يزال ساخناً..

انصرفى واتركيه يشرب على مهله، وبعدها عودى وتأكدى من أنه قد انتهى من شربه، خذى الكأس أو الفنجان، وانصرفى وقبل ذلك طبعاً لا تنسى الابتسامة التى طلبناها أثناء التقديم، وقولى له بالهناء.. عسى أن يكون قد أعجبك.. هل تريد المزيد ؟ فإن طلب المزيد فلا تتأففى بل سارعى على الفور وبنفس الأسلوب مع حركة أخري..

مثال : إن طلب كوباً من الماء أو العصير.. حاولى أن تسقيه بنفسك **إن استطعت، واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربى معه** من **نفس الكأس، فإن وافق، فبادرى على الفور بسؤاله عن المكان الذى شرب منه، ولا تتقززى من هذا الفعل.. ثم أتبعى ذلك** بقولك **إن العصير أو الماء قد أصبح طعمه أحلي.. هل تعرف لماذا**

؟ لأنك شربت منه.. ثم دعيه ليستريح وانصرفى لعملك، وقبل ذلك اطلبى منه أن يغمض عينيه، فإن فعل، فلا تبخلى عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تسمع إلا كالهمس..

ب - ضعى كلمات الحب فى أذن زوجك، حتى يتعلم كيف ينطقها.. واطبعى كلمات الحب أمام ناظريه، حتى يعرف متى يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية..

مثال على ذلك : احرصى دائماً على ترديد كلمة (أحبك) على مسمع زوجك بين الفينة والأخري، واسأليه بعدها هل هو أيضاً يحبك ؟ ولا تقبلى أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء، وإنما حاولى أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسانه على نطقها..

ولا تطمعى حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، ولا تيأسى من محاولاتك واصبرى عليه ؛ لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفى عواطفه خلف مظهر هادى وصامت، حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقى فى نظره !!.

مثال آخر : قومى بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعانى النبيلة والتى تثير انتباه الزوج، وتختلف هذه الكلمات بحسب

حالة الرجل، مثل كلمة: (أحبك.. حياتي.. عمري.. روحي.. مشتاقة لك.. فديتك.. تصبح على خير.. صباح الخير..) إلى غيرها من الكلمات التى تسرى فى النفس البشرية، وتعمل فى قلوب وأحاسيس الرجال العجائب..

وبعد كتابتها قومى بوضعها على فراش زوجك، أو على مكتبه فى البيت أو فى درج السيارة، أو فى أى مكان ترينه مناسباً.. بشرط أن يكون فى مكان يثير انتباهه..

«لطيفة».. بعض الزوجات المبدعات فى حياتهن الزوجية، يحرصن على أن لا تغيب هذه الكلمات عن نظر زوجها، وخاصة حينما يكون فى البيت.. فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما فى خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها.. فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة فى أماكن لا تخطر على بال أحد..

مثلاً : تقوم بكتابة كلمة (صباح الخير.. أو سأشتاق إليك) بأحمر الشفاه - حتى يسهل تنظيفه - على زجاج المرآة التى يستخدمها الزوج فى الصباح، فى أثناء استعداده للذهاب إلى العمل..

أو أن تقوم باستغلال شاشة التوقف الخاصة بالحاسب الألى الخاص بالزوج، وتقومى بكتابه ما تريدين من كلمات فى المكان

الخاص بها.. وحينما يقوم الزوج بتشغيل الجهاز ليقوم بعمله، قد يتركه لبعض الوقت فتظهر شاشة التوقف ويقرأ ما سطرته أناملك الرقيقة من كلمات..

ج - لا تبخلي عليه بكلمات الإعجاب.. وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تتوقعي كل ما تتمنين، ومع هذا لا تيأسي من محاولاتك واستمري..

مثال على ذلك..

إذا رأيته قد استعد للخروج من المنزل للذهاب إلى (العمل.. زيارة أحد من الأقارب أو الأصدقاء.. لصلاة الجمعة مثلاً.. إلخ) فأسرعى بتحضير البخور، وسليه عن نوع العطر والطيب الذى يريد أن يضعه على ثيابه.. ثم إذا رأيته قد أتم لباسه واستعد للخروج، هنا يبدأ دورك فى المديح والاعجاب - والرجل عادة يحب أن يمتدح أحد لباسه أو مظهره وبالأخص الزوجة أو الأصدقاء، وإن لم يتلفظ هو أو يطلب رأيك فى مظهره، لكنه بلسان حاله يقول هيا بادري.. أعطينى رأيك.. -، فلا تبخلى عليه بكل كلمة تعرفينها فى المدح والثناء..

كما أنه لا ينبغى لك أن تفوتى فرصة الدعاء له والتبريك عليه ليحميه الله من العين والحسد..

مثال آخر متعلق بكِ أنتِ أيتها الزوجة

احرصى على تجديد شبابك ومظهرك، حتى يراك كأجمل امرأة فى العالم.. واهتمى بمظهرك وزينتك فى بيتك لزوجك، وتزينى له بكل ما تملكين من نفيس وغال لتكونى فى أجمل حلة وأبهى زينة وأحسن شكل.. لتستنطقى قلبه قبل لسانه.. وتستخرجى مكونه الدفين من حب وعبارات رقيقة..

د - قد يهوى زوجك الكتابة.. أو نظم الشعر.. وكتاباته هذه قد تكون دون المستوي، وأحب يوماً أن يسمعك بعض ما يكتبه، هنا يأتى دورك فى كسب زوجك وجعله ينطق بالكلمة التى تريدين وهو فى قمة الفرح، هنا عليك أن تسمعيه كلمات المديح والثناء، وتشجعيه على هذه الموهبة، حتى ولو كنتِ أنتِ المعجبة الوحيدة بهذا !!.

ولكِ أن تتصورى مشاعر الراحة والسعادة التى تتركها كلماتك هذه فى نفس زوجك، بدلاً من أن تؤذى مشاعره وتجلبى نقمته وكراهيته.

لفتة وفائدة للزوجات
أرجو إخفائها عن الأزواج !!

يمكنك أختى الزوجة العاقلة الحكيمة الذكية أن تثنى على كرم زوجك، وتبالغى فى مديحه والحديث عن عطفه ؛ كأن تقولى : أنت قد غمرتنى بفضلك ورعايتك.. أنت قد أكرمتنى بعطاياك وهداياك.. أنت لم تترك فى نفسى حاجة إلا وقد جلبتها لى.. لا أعرف كيف أشكرك على هذا الكرم وهذا الحنان.. الخ.. لتحصلى على كل ما تريدين وما تشتهين - طبعاً فى حدود المعقول وفى مقدور الزوج -، وزوجك راض ومستسلم وفرحان..

بدلاً من الكلمات التى تثير غضبه، وتحسه بتقصيره، والمقارنة بينه وبين أزواج صديقاتك أو أخواتك، فإن ذلك سوف يجلب المشاكل ويزداد عناداً وكرها لك، وتزداد المشاكل..

وختاماً أتمنى أن أكون قد وفقت فى طرح هذا الموضوع وهذه النصائح.. ولكِ أن تتصورى أيتها الزوجة مدى السعادة

التى ستحصلين عليها عن طريق رضا زوجك عنك ومحبته ووده، كيف ؟ بقليل من الذكاء واللباقة فى اللسان والكلمات الرقيقة.. والله الموفق

- هل تشعرين ببرود زوجك نحوك؟
- هل سألتى نفسك يوما ماهو السبب؟
- هل جربتى طرقا تجددين بها حياتك ؟
- هل تريدين من يساندك ؟

اذن رافقينى لأوصلك لبعض الأشياء الخفيه التى لم تخطر على بالك وتجدد حياتك مع زوجك..

تعلمين ونعلم جميعا بأن الكثير من الأزواج قبل ارتباطهم، رسم كل منهما شريك حياته بريشة فنان، ولونها بلون الغروب، وغطاها بالغيوم متشبعة بقطرات الندي. ولا يرتاح الفؤاد الا عندما يجد كل منهما مبتغاه، وتتم الخطوبه، حينها تغزوا الكلمات والاحلام الورديه حياتهما قبل الزواج، فيعبثا حينها بالكون، ويبحرا بزورقهما فى الفضاء، تحمله أجنحة الريح، شباكهما تصطاد الكلمات التى لم تخطر ببال ألف شاعر أعياه الحب، مرساهما القمر، وحبات الرمل النجوم، يقف الجمر بساحتهم ضيفاً، فيستقبلانه

بلهيب الشوق، لقد فضلا العيش بين النجوم، الى أن يتم لقائهما، وينال كل منهما مبتغاه تحت شرع الله وسنة نبيه، فيهبطوا حينها الى أرض الواقع، تلمس أقدامهم حبات الرمل الحارقه، ويسقط القمر من الخريطه، منخرطين بمشاكل الحياة والعمل ومتطلبات المنزل، فيتحول حديث الحب الى اللحم والدجاج والليمون الأسود، فيكره الزوج بيته ويندفع الى اصدقائه حينها يبدأ دور الزوجة الذكيه فى استعادة الحب وأحيائه من جديد بطرق تبهر الزوج وتسحره طرق كثيرة تستطيعين اختراعها، وسأقدم لك الأن بعضا منها.

(١) احذرى قصاصات من الورق، واكتبى فى كل ورقه كلماتك الرومانسيه فمثلا

- زوجى المحب أين كلماتك الشفافه
- أحبك من كل أعماق قلبى
- كم أنا بحاجة الى دفء حبك
- أنت أجمل شيء تلقيته فى حياتى
- همسة أسطرها بأحرف لأقول لك أحبك وغيرها من تلك العبارات أطوى بعدها تلك القصاصات كلا على حدا، وضعيها

فى سلة مزينه بالورود واجعليها قريبة من متناول يده، وأخبريه ان هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوى يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا.

طريقة مرحة خصوصا اذا انت قدمتى له العلاج تذكره بحبكما السابق

(٢) أتصلى عليه يوما قبل حضوره للمنزل واستدعيه الى غاباتك الاستوائيه

قد يتعجب من كلمة غابات لكن حينما يحضر سينبهر من تلك الغابه التى اعددتيها اياه بعد أن يجدك قد حضرتى له طعامه ومايحب من أكلات ويسعد بمظهرك الأنيق ولا مانع أن تقتبسى ملابسك من واقع الغابات..»واللبيب بالإشارة يفهم»

وحينما يدخل الى الحمام ليستحم سيتفاجأ بتلك الغابه بالطبع تكونين قد فرشتى أرضية الحمام بالفوط الخضراء وشبهتى المكان بخضرة الغابه، وتكونين قد أطفأتى أنوار الحمام وأشعلتى بدلا منها الشموع وأحضرتى مبخره وجعلتى الدخان الخفيف يتصاعد منها وفتحتى ماء الدش لينسكب ويملء حوض الاستحمام وقد ركزتى كشاف بلمبة زرقاء على الماء ليعكس زرقته وكأنه بحيره

صغيره وإذا لم يوجد ممكن أن تضعى بدلاً من الكشاف أملاح البحر بالنعناع تعطى لونا أخضر ومريحه جداً للأعصاب وتجعلى زجاجه فارغه تطفو عليه تطلبين من زوجك بفتحها وعندما يفتحها سيجد فى داخلها ورقه كتبتى داخلها..... كل التعابير تبحر فى شواطينا....... أو أى جمله أخرى تختارينها هذه الاشياء ستكسر الروتين الممل وتدخل على علاقتكما نوعا من التجديد.

(٣) عند خروجه من الحمام فاجئيه بوجود بجامته داخل صندوق فوق سريره سيفتح الصندوق وسيرى فوق بجامته كرت كتب عليه كلماتك الرومانسيه وفوقه قطعة شوكلاته مميزة..

(٤) جددى غرفته ببعض الحركات البسيطه انثرى مره فوق سريره ورق ورد أحمر، أو أوراق الروز الأحمر وممكن أن تنثرى ورود مجففه برائحة يحبها..، انيرى الانوار الملونه المتحركه، ثم بدلى تلك الانوار بنور الشموع الهاديء، أكتبى مرة بأصبع الروج على مرآة مغسلته كلمة أحبك، فاجئيه بهدايا سواء كانت هناك مناسبة ام لم تكن، غيرى بطريقة لبسك وتسريحة شعرك فى كل مرة خطوات بسيطه كهذه تجددين بها علاقتك مع زوجك وهذا كله سيرافقه بالطبع هدوء طبعك ومشاركتك له بمشاكله مبعدة

عنه كل مايعكر مزاجه ارجو ان اكون قد وصلت بك الى بعض النقاط التى خفيت عنك والتى ستحيى بها علاقتك مع شريك حياتك فكرة القيام بألعاب بين الزوجين هى أحد الأفكار الرائعة خصوصاً أن اللعب أصبح يستخدم ليس للأطفال بل فى التعليم وحلقات التدريب وورش العمل الإدارية !!

فائدة اللعب والذى قد يترفع عنه بعض الأزواج بحجة: كبرنا على هالسوالف.. أنه يعيد حيوية العلاقة بين الطرفين ويبعد الملل والسآمة والروتين القاتل فى العلاقة !!

أفكار للألعاب الزوجية

١ - يقوم أحد الطرفين باخفاء (شريط أو عبوة عطر مثلاً) فى أرجاء الغرفة ويطلب من الطرف الآخر البحث عنها، وللمساعدة يمكن أن يقول : «قريب » إذا اقترب من مكان المخبوء أو « بعيد» إذا ابتعد عنه، واللى يفوز من الطرفين يعزم الثانى على عشاء أو طلعة خاصة.

٢ - ليست لعبة وإنما هو هدى نبوى كريم وصدقونى إذا جربتوه ستعرفون ما أقصد، شعور عجيب ومزيج رائع من المتعة والفرح، تجلسون يومياً مع بعضكم وبمزاج رايق (على قولة أحد

الأخوات) ولمدة عشر دقائق فقط تقرأون القرآن... وجربوا أيها الأزواج أن تقرأوا القرآن ورأسك فى حضن زوجتك... ستعرف معنى ما أقول عندما تجرب ذلك، بعض الأزواج اقترح على زوجته أن يقوموا بتسميع الحفظ لبعضهم البعض... مو شرط آيات طويلة ممكن حفظ آية أو آيتين...

٣ - لعبة النقاط والمربعات : توضع نقاط على الصفحة ويتم اللعب بوضع خط إما عامودى أو أفقي، فى حالة وضع خط يقفل المربع تكون ربحت بوسة محترمة من زوجتك وهكذا حتى تنتهى كل الخطوط لتصبح مربعات، وكل واحد يعد المربعات اللى سواها !!

٤ - إذا كنت تبغى تهدى زوجتك هدية (بس تبغى تسوى فيها حركة) اكتبلها ورقة على المخدة أنك تعتذر منها جدا بسبب اهمالك لها الفترة الماضية وتطلب السماح منها، وتكتب لها روحى مثلاً إلى الثلاجة تحت طبق البيض سوف تجدين الرسالة الثانية : طبعاً بتروح للمطبخ وحاتشوف ورقة مكتوب تعبير عن حبك لها وأنك ما تقدر تستغنى عنها مهما حدث بينكما والرسالة الثالثة تكون فى المكان الفلانى وهكذا حتى تكون الرسالة الأخيرة تدل على مكان الهدية (ترى مجربة لرفع ضغط الزوجة أو الزوج)

وصايا خاصه للأزواج فقط

يرجى عدم دخول الزوجات ابدا!!

أشعر زوجتك بأهميتها عندك، لأنهم فى الغالب يهتمون بمن يهتم بهم، شاورها فى أمورك وان كانت لا تخصها بل حتى وان كنت لن تأخذ برأيها، إن فعلك هذا يجعلها تشعر بأنها مهمة فى حياتك، وانك لا تغفل رأيها

– انتظر زوجتك عند قدومها وقابلها بلهفة، اجعلها تشعر بأنك افتقدتها فعلا، زين اللقاء بتلك الكلمات التى تطرب الأذن وتدغدغ المشاعر واخرج ما اكتنزت من جمل رنانة تسعد القلوب

– ناديها باسمها وابتسم لها وإذا تحدثت اظهر المتابعة لما تقول صوتا وصورة

– كن مرنا، حنونا،وحاول مشاركتها ما أمكن، وكلما أتيحت لذلك فرصة، كن دائما بجانبها خاصة إذا مرضت أو أخفقت أو حتى أخطأت فى حقك

- اجعل لها الأولوية المطلقة حتى على أولادك، وفضلها على كل شيء وليكن إرضاءها غايتك وقول ذلك أمامها

- استخدم عبارات الشكر والامتنان والعرفان بالجميل بإخلاص ودون تكلف

- تابع مواعيدها، متى يجب أن تأخذ قيلولتها، قهوتها، حمامها،بل حتى خلوتها بنفسها

- أبعد الرتابة والروتين عن حياتك الزوجية الظاهرة والباطنة، وجدد فى نفسك وأسلوبك ومظهرك

- تطرب أذن المرأة فى الغالب لكلمات الإطراء والمديح، امدح شخصها ومظهرها واذكر صفاتها الحسنة،ولتعلم أن هذا سيشجعها للمزيد وسيجعل منك وقودها النفسى

- اجعل البيت المكان الذى تريده زوجتك فعلا للراحة النفسية والجسدية، ووفر تلك الأجواء الشاعرية التى تذكى روح الحب والألفة والمودة بينكما

لا تُهِنْ زوجتك، فإن أى إهانة توجهها إليها، تظل راسخة فى قلبها وعقلها. وأخطر الإهانات التى لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك بقلبها، حتى ولو غفرتها لك بلسانها، هى أن تنفعل فتضربها، أو تشتمها أو تلعن أباها أو أمها، أو تتهمها فى عرضها

أحسِنْ معاملتك لزوجتك تُحسنْ إليك. أشعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنك حريص على إسعادها، ومحافظ على صحتها، ومضحٍّ من أجلها، إن مرضتْ مثلاً، بما أنت عليه قادر.

تذكر أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها فى كل ما يخطر ببالك من شؤون. لا تعد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا، صامتا أخرسا، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك.!

لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك أو تخصصك، فإن كنت أستاذا فى الفلك مثلا فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك !!

كن مستقيما فى حياتك، تكن هى كذلك. وحذار من أن تمدن عينيك إلى ما لا يحل لك، سواء كان ذلك فى طريق أو أمام شاشة التلفاز، وما أسوأ ما أتت به الفضائيات من مشاكل زوجية!

إياك إياك أن تثير غيرة زوجتك، بأن تذكِّرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج من أخري، أو تبدى إعجابك بإحدى النساء، فإن ذلك يطعن قلبها فى الصميم، ويقلب مودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون. وكثيرا ما تتظاهر تلك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة، من صداع إلى آلام هنا وهناك، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيب إلى طبيب !!

لا تذكِّر زوجتك بعيوب صدرت منها فى مواقف معينة، ولا تعيِّرها بتلك الأخطاء والمعايب، وخاصة أمام الآخرين.

٩٩ صفة يحبها الرجل فى زوجته

١ - طاعة الله سبحانه وتعالى فى السر والعلن وطاعة رسول الله ﷺ، وأن تكون صالحة.
٢ - تحفظه فى نفسها وماله وفى حالة غيابه.
٣ - أن تسره إذا نظر إليها، وذلك بجمالها الجسمانى والروحى والعقلي، فكلما كانت المرأة أنيقة جميلة فى مظهرها كلما ازدادت جاذبيتها لزوجها وزاد تعلقه بها.
٤ - أن لا تخرج من البيت إلا بإذنه.
٥ - الرجل يحب زوجته مبتسمة دائمًا.
٦ - أن تكون المرأة شاكرة لزوجها، فهى تشكر الله على نعمة الزواج الذى أعانها على إحصان نفسها ورزقت بسببه الولد، وصارت أمًا.
٧ - أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمرًا تريده وتخشى أن يرفضه الزوج بأسلوب حسن وأن تختار الكلمات المناسبة التى لها وقع فى النفس.

٨ - أن تكون ذات خلق حسن.
٩ - أن لا تخرج من المنزل متبرجة.
١٠ - أن لا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.
١١ - ألا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.
١٢ - أن تحث الزوج على صلة والديه وأصدقائه وأرحامه.
١٣ - أن تحب الخير وتسعى جاهدة إلى نشره.
١٤ - أن تتحلى بالصدق وأن تبتعد عن الكذب.
١٥ - أن تربى أبناءها على محبة الله ورسوله ﷺ، وأن تربيهم كذلك على احترام والدهم وطاعته وأن لا تساعدهم على أمر يكرهه الزوج وعلى الاستمرار فى الأخطاء.
١٦ - أن تبتعد عن الغضب والانفعال.
١٧ - أن لا تسخر من الآخرين وأن لا تستهزئ بهم.
١٨ - أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء.
١٩ - أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل.
٢٠ - أن تكون زاهدة فى الدنيا مقبلة على الآخرة ترجو لقاء الله تعالى.
٢١ - أن تكون متوكلة على الله فى السر والعلن، غير ساخطة ولا يائسة.

٢٢ - أن تحافظ على ما فرضه الله عليها من العبادات.

٢٣ - أن تعترف الزوجة بأن زوجها هو سيدها، إيمانًا بقول الله تعالى: {وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَا ٱلْبَابِ} (يوسف الآية: ٥٢)

٢٤ - أن تكون ذاكرة لله، يلهج لسانها بذكر الله.

٢٥ - إذا أعطته شيئًا لا تمنه عليه.

٢٦ - أن لا تمانع الزوجة أن يجامعها زوجها بالطريقة التى يرغب والكيفية التى يريد ما عدا فى الدبر وفى الوقت الذى يشاء.

٢٧ - أن لا تتردد الزوجة مطلقًا فى الاعتراف بالخطأ أيًا كان، بل عليها أن تسرع بالاعتراف وتوضح الأسباب التى دعت إلى ذلك.

٢٨ - أن لا تصوم التطوع إلا بإذنه.

٢٩ - أن تبتعد عن التشبه بالرجال.

٣٠ - أن تذكر زوجها بدعاء الجماع إذا نسي.

٣١ - أن تعلم بأن حق الزوج عليها عظيم، أعظم من حقها على زوجها.

٣٢ - أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسولهﷺ.

٣٣ - أن لا تؤذى زوجها.
٣٤ - أن لا تنفق من ماله إلا بإذنه.
٣٥ - إذا فرغا من الجماع فليغتسلا معا، لأن ذلك يزيد من أواصر الحب بينهما، قالت عائشة رضى الله عنها «كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء واحد، تختلف أيدينا فيه، من الجنابة».
٣٦ - أن تحفظ عورتها إلا من زوجها.
٣٧ - أن تتصف بالحياء.
٣٨ - أن لا تسمح لأحد بدخول منزله فى حالة غيابه إلا بإذنه إذا كان من غير محارمها، لأن ذلك موطن شبهة.
٣٩ - أن لا تمانع إذا دعاها لفراشه.
٤٠ - ألا تنشر أسرار الزوجية فى الاستمتاع الجنسي، ولا تصف ذلك لبنات جنسها.
٤١ - أن تكون مطالبها فى حدود طاقة زوجها فلا تثقل عليه وأن ترضى بالقليل.
٤٢ - أن لا تتباها بما ليس عندها.
٤٣ - أن تكون ذات دين قائمة بأمر الله حافظة لحقوق زوجها وفراشه وأولاده وماله، معينة له على طاعة الله،

إن نسى ذكرته وإن تثاقل نشطته وإن غضب أرضته.

٤٤ - أن تجتنب الزينة والطيب إذا خرجت خارج المنزل.

٤٥ - أن تحتفظ بسره ولا تفشى به وهذا من باب الأمانة.

٤٦ - إذا كرهت الزوجة خلقًا فى زوجها فعليها بالصبر، فقد تجد فيه خلقًا آخر أحسن وأجمل، قد لا تجده عند غيره إذا طلقها.

٤٧ - يرغب الرجل فى زوجته أن تلاعبه، قال رسول الله ﷺ لجابر] «هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك».

٤٨ - أن تكون بسيطة، غير متكلفة، فى لبسها ومظهرها وزينتها.

٤٩ - أن تعرف ما يشتهى زوجها من الطعام، وما هى أكلته المفضلة.

٥٠ - أن لا تسأل زوجها الطلاق، فإن ذلك محرم عليها.

٥١ - أن لا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها فكل ذلك زائل.

٥٢ - أن تكون من المتطهرات نظيفة فى بدنها وملابسها ومظهرها وأناقتها.

٥٣ - أن تؤثر زوجها على أقرب الناس إليها، حتى ولو كان والدها.

٥٤ - أن تحترم رأى زوجها، وهذا من باب اللياقة والاحترام.

٥٥ - أن تشعر الرجل بأنه مهم لديها وأنها فى حاجة إليه وأن

مكانته عندها توازى الماء والطعام، فمتى شعر الرجل بأن زوجته محتاجة إليه زاد قربًا منها، ومتى شعر بأنها تتجاهله وإنها فى غنى عنه، سواء الغنى المالى أو الفكري، فإن نفسه تملها.

٥٦ - أن تجيد التعامل مع زوجها أولا ومع الناس الآخرين ثانيًا.

٥٧ - أن تبادل زوجها الاحترام والتقدير بكل معانيه.

٥٨ - أن لا تصف غيرها لزوجها، لأن ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة.

٥٩ - أن تكون واقعية فى كل أمورها.

٦٠ - أن لا تنشر أسرار الزوجية.

٦١ - أن تبتعد عن تذكير الزوج بأخطائه وهفواته، بل تسعى دائمًا إلى إسترجاع الذكريات الجميلة التى مرت بهما والتى لها وقع حسن فى نفسيهما.

٦٢ - أن تظهر حبها ومدى احترامها وتقديرها لأهل زوجها وتشعره بذلك، وتدعو لهم أمامه وفى غيابه، وتشعر زوجها كم هى سعيدة بمعرفتها لأهله، لأن جفاءها لأهله يولد بينها وبين زوجها العديد من المشاكل التى

تهدد الحياة الزوجية.

٦٣ - أن تسعى إلى تلمس ما يحبه زوجها من ملبس ومأكل وسلوك، وأن تحاول ممارسة ذلك لأن فيه زيادة لحب الزوج لزوجته وتعلقه بها.

٦٤ - أن تودعه إذا خرج خارج المنزل بالعبارات المحببة إلى نفسه وتوصله إلى باب الدار وهذا يبين مدى اهتمامها بزوجها، ومدى تعلقه به.

٦٥ - إذا عاد من خارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة وأن تحاول تخفيف متاعب العمل عنه.

٦٦ - أن تظهر حبها لزوجها سواء فى سلوكها أو قولها وبأى طريقة مناسبة تراها.

٦٧ - إذا أراد الكلام تسكت، وتعطيه الفرصة للكلام، وأن تصغى إليه، وهذا يشعر الرجل بأن زوجته مهتمة به.

٦٨ - أن تبتعد عن تكرار الخطأ، لأنها إذا كررت الخطأ سوف يقل احترامها عند زوجها.

٦٩ - أن لا تمدح رجلاً أجنبيًا أمام زوجها إلا لصفة دينية فى ذلك الرجل، لأن ذلك يثير غيرة الرجل ويولد

العديد من المشاكل الأسرية، وقد يصرف نظر الزوج عن زوجته.

٧٠ - أن لا تشغل بشيء فى حالة وجود زوجها معها، كأن تقرأ مجلة أو تستمع إلى المذياع، بل تشعر الزوج بأنها معه قلبًا وقالبًا وروحًا.

٧١ - أن تكون قليلة الكلام، وأن لا تكون ثرثارة، وقديما قالوا إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.

٧٢ - أن تستغل وقتها بما ينفعها فى الدنيا والآخرة، بحيث تقضى على وقت الفراغ بما هو نافع ومندوب. وأن تبتعد عن استغلال وقتها بالقيل والقال والثرثرة والنميمة والغيبة.

٧٣ - أن تستشير زوجها فى أمورها الخاصة والعامة وأن تزرع الثقة فى زوجها وذلك باستشارتها له فى أمورها التجارية (إذا كانت صاحبة مال خاص بها)، لأن ذلك يزيد من ثقة واحترام زوجها لها.

٧٤ - أن تكون داعية إلى الله سبحانه وتعالى وإلى رسوله ﷺ تدعو زوجها أولا ثم أسرتها ثم مجتمعها المحيط بها.

من جاراتها وصديقاتها وأقاربها.

٧٥ - أن تقدم كل شيء في البيت بيدها وتحت رعايتها، كالطعام مثلا، وأن لا تجعل الخادمة هى التى تطبخ وتقدم الطعام، لأن اتكال المرأة على الخادمة يدمر الحياة الزوجية ويقضى عليها ويشتت الأسرة.

٧٦ - أن تهتم بهندام زوجها ومظهره الخارجى إذا خرج من المنزل لمقابلة أصدقائه، لأنهم ينظرون إلى ملابسه فإذا رأوها نظيفة ردوا ذلك لزوجته واعتبروها مصدر نظافته والعكس.

٧٧ - أن تعطى زوجها جميع حقوق القوامة التى أوجبها الله سبحانه وتعالى عليها بنفس راضية وهمة واضحة بدون كسل أو مماطلة وبالمعروف.

٧٨ - أن تكون ملازمة لقراءة القرآن الكريم والكتب العلمية النافعة، كأن يكون لها ورد يومي.

٧٩ - أن تبتعد عن البدع والسحر والمشعوذين لأن ذلك يخرج من الملة وهو طريق للضياع والهلاك فى الدنيا والآخرة.

٨٠ - أن تجتنب الموضة التى تخرج المرأة عن حشمتها وآدابها الإسلامية الحميدة.

٨١ - أن ترضى زوجها إذا غضب عليها بأسرع وقت ممكن حتى لا تتسع المشاكل ويتعود عليها الطرفان وتألفها الأسرة.

٨٢ - أن لا تسمح للآخرين بالتدخل فى حياتها الزوجية وإذا حدثت مشاكل فى حياتها الزوجية، تسعى إلى حلها بدون تدخل الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء.

٨٣ - أن تكون الزوجة قدوة حسنة عند زميلاتها وصديقاتها يضرب بها المثل فى هندامها وكلامها ورزانتها وأدبها وأخلاقها.

٨٤ - أن تلتزم بالحجاب الإسلامى الشرعي، وتتجنب لبس البرقع والنقاب وغير ذلك مما انتشر فى الوقت الحاضر.

٨٥ - أن تتحبب لزوجها وتظهر صدق مودتها له والحياة الزوجية التى بدون كلمات طيبة جميلة وعبارات دافئة، تعتبر حياة قد فارقتها السعادة الزوجية.

٨٦ - أن تعرف الزوجة عيوبها، وأن تحاول إصلاحها، وأن تقبل من الزوج إيضاح عيوبها، قال عمر بن الخطاب] (رحم الله إمرءا هدى إلى عيوبي)، وفى ذلك صلاح للأسرة.

٨٧ - أن تكون ذات جمال حسى وهو كمال الخلقة، وذات جمال معنوى وهو كمال الدين والخلق، فكلما كانت المرأة أدين وأكمل خلقًا كان أحب إلى النفس وأسلم عاقبة.

٨٨ - إذا قدم لها هدية تشكره، وتظهر حبها وفرحها لهذه الهدية، حتى وإن كانت ليست بالثمينة أو المناسبة لميولها ورغبتها، لأن ذلك الفرح يثبت محبتها لدى الزوج، وإذا ردت الهدية أو تذمرت منها فإن ذلك يسرع بالفرقة والحقد والبغض بينهما.

٨٩ - أن تكون ذات جمال حسى وهو كمال الخلقة، وذات جمال معنوى وهو جمال الدين والخلق، فكلما كانت المرأة أدين وأكمل خلقًا كان أحب إلى النفس وأسلم عاقبة.

٩٠ - أن تجتهد فى معرفة نفسيه زوجها ومزاجة، متى يفرح، ومتى يحزن ومتى يغضب ومتى يضحك ومتى يبكي، لأن ذلك يجنبها الكثير والكثير من المشاكل الزوجية.

٩١ - أن لا تتزين بزينة فاتنة تظهر بها محاسن جسمها لغير زوجها من الرجال حتى لوالدها وإخوانها.

٩٢ - أن تتودد لزوجها وتحترمه، ولا تتأخر عن شيء يجب

أن تتقدم فيه، ولا تتقدم فى شيء يجب أن تتأخر فيه.

٩٣ - أن تشارك زوجها فى التفكير فى صلاح الحياة الزوجية وبذل الحلول لعمران البيت.

٩٤ - أن تراعى شعور زوجها، وأن تبتعد عما يؤذيه من قول أو فعل أو خلق سيء.

٩٥ - أن تقدم النصح والإرشاد لزوجها، وأن يأخذ الزوج برأيها، ورسول الله ﷺ قدوتنا فقد كان يأخذ برأى زوجاته فى مواقف عديدة.

٩٦ - أن تكون للزوجة شخصية متميزة، بعيدة عن تقليد أيا من النساء الأخريات، سواء فى لبسها أو قولها أو سلوكها بوجه عام.

٩٧ - أن تخرج مع زوجها للنزهة فى حدود الضوابط الشرعية، وأن تحاول إدخال الفرح والسرور على أسرتها.

٩٨ - إذا سافر زوجها تدعو له بالسلامة، وأن تحفظه فى غيابه، وإذا اتصل هاتفيًا لا تنكد عليه بما يقلق باله، وإنما تسرع إلى طمأنته ومداعبته، وتختار الكلمات

الجميلة التى تحثه على سرعان اللقاء.

٩٩ - الكلمة الحلوة هى مفتاح القلب، والروح والزوج يزيد حبّا لزوجته كلما قالت له كلمة حلوة ذات معنى ومغزى عاطفي، خاصة عندما يعلم الزوج بأن هذه الكلمة الجميلة منبعثة بصدق من قلب محب.

٧١ فكرة تزيد من محبة الزوج لزوجته

استقبال الزوج حال دخوله المنزل :

١ - ألبسى له أجمل الثياب.

٢ - أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (قبلة، نشيد...)

٣- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.

٤ - أقبّله عند دخول المنزل.

٥ - أصحبه إلى أن يجلس أو يغير ملابسه.

٦- أسأل عن حاله وظروفه اليومية.

٧- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً.

٨- أحرص على ألا يشتم منى إلا رائحة طيبة.

استقبال ضيوف الزوج :

٩- أستقبل خبر حضورهم بالبشرى وعدم التأفف من

كثرة حضورهم أو عددهم.

١٠ - أطيب مكان جلوسهم.

١١ - أعدّ لهم الطعام والشراب وما يناسبهم.

١٢ - أتعرف على زوجات أصحابه وأتودد إليهن.

غضب الزوج :

١٣ - أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتي وإن كان الحق معي.

١٤ - أحاول فتح الموضوع من جديد بعد نسيانه بأسلوب شيق ولطيف.

١٥ - لا أكون نداً له فأردده وأستفزه.

١٦ - أحرص على ألا أنام ليلتها إلا برضاه.

١٧ - أتذكر الحديث الشريف «زوجك جنتك أو نارك».

مرض الزوج :

١٨ - أخفف بعض آلامه بروايات مسلية.

١٩ - أجلس عنده لمساعدته.

٢٠ - أقبل رأسه بين فترة وأخري.

٢١ - أردد عليه «إن المنزل من غيرك لا يساوى شيئاً» وبعض الكلمات الجميلة.

٢٢- أخفف من حركة الأطفال حتى لا تزعجه.

نوم الزوج :

٢٣- أبتسم له دائماً.

٢٤- أدعوا له بالشفاء.

٢٥- أذكر له بعض أعماله الحسنة ومآثره الحميدة.

٢٦- أهيئ له الفراش وأقوم بتطييبه.

٢٧- أحرص على نوم الأطفال مبكراً.

٢٨- أذكّره قبل النوم بقراءة آية الكرسي.

٢٩- أذكره بتطبيق السنة وهى قراءة المعوذات والنفث باليد ثلاثاً قبل النوم.

٣٠- ألبس له أجمل الثياب.

٣١- أمازح زوجى وأضحك معه.

٣٢- أذكر له بعض الحكايات المفيدة.

سفر الزوج :

٣٣- أحضّر ملابسه وأرتبها فى الحقيبة.

٣٤- أطيب حاجاته بالبخور والعطور.

٣٥- أضع له بعض الرسائل الغرامية فى حقيبته دون علمه،

وأضع ما يحتاجه من (إبرة، خيط..).

٣٦- لا أثقّل عليه بالطلبات.

٣٧- أودعه وأعبّر له عن مقدار الفراغ الذي سيتركه حال سفره.

٣٨- أضع مصحفاً صغيراً في جيبه.

٣٩- أحفظه أثناء سفره في ماله وعياله وبيته.

٤٠- أحضّر له بعض الأطعمة إن كان سفره بالسيارة.

كسب قلب والديه وبالأخص والدته :

٤١- أساعدها في أعمال المنزل وبالأخص إن كان عندها وليمة.

٤٢- أختار مناسبات لإهدائها.

٤٣- أحضر لها أطباقاً شهية بين فترة وأخري.

٤٤- لا أتحدث بالشيء الذي تكرهه.

٤٥- أذكر مزايا ابنها أمامها ولا أذكر عيوبه.

٤٦- أحث زوجي على كثرة زيارة والدته وبرها.

٤٧- أحرص عند زيارتها على حفظ أولادي بقربي حتى لا أزعجها.

٤٨- أطلب من زوجي أحياناً شراء العشاء وتناوله في منزل والدته.

٤٩- أكرم صديقاتها.

- متفرقات :

٥٠- أتصل به عند تأخره فى العمل وأسأل عنه.

٥١- أمدح الأشياء التى اشتراها.

٥٢- أعمل الوجبة (الطبخة) التى يحبها.

٥٣- أغير مكان الأثاث بالمنزل بين فترة وأخري.

٥٤- أردد عليه «يا حبيبي..... يا عيني...».

٥٥- أعمل مسابقة بيننا للجلوس لصلاة الفجر.

٥٦- أشركه فى همومى وآخذ برأيه.

٥٧- أطيّبه وأبخّره بين حين وآخر وخاصة يوم الجمعة.

٥٨- أكون منطقية فى طلباتى وأتذكر دائماً المثل «إن المرأة لا تريد إلا الزوج، فإذا حصلت عليه أرادت كل شيء».

٥٩- أحرص على أن أتعلم كل جديد من طبخ وهواية وفن حتى يرى منى كل يوم جديدا.

٦٠- أذكّره بأعماله فى الصباح.

٦١- إحياء مفهوم (نحن لا نختلف على الدنيا) فلا نختلف على تسمية مولود أو قطعة أثاث أو على نوع الطعام.

٦٢- التغيير الشكلى أمامه بين حين وآخر كقص الشعر

ووضع المكياج، «وغيرها إن كان هو يحب ذلك».

الملاطفة والمعاشرة :

٦٣- أشرب من المكان الذى شرب منه فى الكأس.

٦٤- أهيئ له الجو وأظهر له أنى مشتاقة إليه وأقبّله.

٦٥- أتفنن فى الحوار الجنسى معه فمثلاً أحدثه ببعض الأحاديث المهيجة له وببعض الكلمات الغزلية مع اللمسات الخفيفة والمنوعة.

٦٦- أغير الأوضاع والأشكال بين حين وآخر فى لقائى مع زوجي.

٦٧- أستخدم أنوثتى فى إغرائه بشتى الوسائل.

٦٨- لا أكون شريكة سلبية معه بل أتحبب إليه وأتقرب منه وأبادله الشعور العاطفى والجسدي.

٦٩- أضع الروائح الطيبة فى جميع الجسد.

٧٠- أستخدم الابتسامة والضحكة قبل المعاشرة.

٧١- أداعبه قبل المعاشرة فقد قال تعالى فى وصف الحور العين {فجعلناهن أبكاراً عرباً أتراباً} العُرُب جمع عرُب وهى المرأة المتحببة إلى زوجها.

55 طريقة لكسب السعادة الزوجية

● **أخى الزوج.. أختى الزوجة:-**

١ - تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢- عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعى التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

٣- لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي.

٤- تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضى المرتبط بامرأة أخري، **سواء كانت خطبة أو زوجة سابقة.**

٥- ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

٦- أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

٧- حارب فى نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً

بشوش طلق الوجه متفائلاً.

٨- إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩- حاول دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

١٠- الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١- اغرس فى شريك حياتك الثقة فى نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢- لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

١٣- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

١٤- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزءا من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك فى الحياة.

١٥- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.

١٦- الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا

تكن أنانياً تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطى شيئاً.

١٧- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف فى كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التى يمكن الاعتماد عليها، والذى يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة فى حياته.

١٨- لا تسارع باتهام شريكك فى الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.

١٩- عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذى لم يحن بعد، وتصرف فى حدود إمكانياتك.

٢٠- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

٢١- لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهماً **وضرورياً فى الحياة الزوجية.**

٢٢- أعط القدوة من نفسك لشريكك فى الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك فى التدخل بينكما،

واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

٢٤- لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك فى الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

٢٥- لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٦- تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك فى الحياة.

٢٧- اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

٢٨- أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

٢٩- الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهى من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠- لا تشرك زوجك فى أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه فى أفراحك.

٣١- احذرى أيتها الزوجة صديقاتك اللاتى يتدخلن فى حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٢- أشعرى زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالى الذى كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣٣- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

٣٤- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك فى الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح:-

- ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟!
- ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما؟!
- ما النشاط المشترك السار الذى تستمتعان به حقاً؟!
- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!
- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!
- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥- فى الخلافات الزوجية احذرى أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسرى زوجك.

٣٦- تهادوا.. تحابوا.. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧- الزوجة الذكية هى التى تختار الوقت المناسب لطلباتها

وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضاً لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحياناً يكون الوقت المناسب الذى تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً.. فكرى مرة وأخري.

٣٨- كرامتي.. كبريائي.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!

٣٩- لا تلغى وجود زوجك.. ولا تلغى وجود زوجتك.. فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك فى الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠- لا تهــرب.. ولا تهربى من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

٤١- لا تضايقى زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضى إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢- لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣- إذا كنت امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسؤوليتك الأولي، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤- لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمى أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥- أكرمى حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.

٤٦- الجار ثم الجار.. فقد وصى به رسول الله ﷺ، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته فى الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧- الاختلاف الدائم فى الرأى يؤدى غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقى زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله، وأنها فى المعروف.

٤٨- الهدوء الذى يحتاج إليه الزوج فى البيت يمكن أن تحصلى عليه عن طريق شغل الأولاد فى نوع من الألعاب الذى يحتاج إلى شحذ الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.

٤٩- أبناؤك نعمة كبري، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم

وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شيء.

٥٠- اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١- كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبى الدنيا.

٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

٥٣- سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر فى العلاقة بينك وبين زوجك.

٥٤- احذرى الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أى شيء آخر ؛ لأن هذه المشكلات ستحضر فى ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

٥٥- لا تسمح لأحد بالتدخل فى حياتك، ولا تكن أنت سبباً فى ذلك فلا تحكى أسرار بيتك لصديق أو قريب.

حتى لا تزوغ عين زوجك

حيرة وغيرة تتملك الكثير من الزوجات عندما يرين أزواجهن ينظرون أو يهتمون أو يعجبون بالأخريات، ويتساءلن: ما الذى يدفع الزوج للهروب إلى أخري؟!

وهذا السؤال توجهت به إحدى الأخوات إليَّ على أحد المواقع، تشكو فيه معاناتها من حالة زوجها الذى ما خرجت معه يومًا إلا ولاحظت شغفه الشديد بالنظر إلى الأخريات، رغم جهدها فى التزين لإرضائه -كما ترى هي- ثم تساءلت: «لِمَ يلتفت إلى غيرى رغم وجودى بجواره؟ لِمَ أشعر ببرودة يديه إذَا أخذتها فى كفي؟»‌.

وكانت البداية باستبيان توجهت به للأزواج والزوجات بعنوان: «لماذا تزوغ عيون زوجى الحبيب؟!»،

وجاءنى الرد بعد تحليل الاستبيان وتقسيمه لخطوات منهجية بأسئلة بسيطة وإجابات عنها أبسط.

أما عن الأسباب فتوجد أسباب عامة من الممكن أن تنطبق على أى حالة، ثم هناك أسباب خاصة مرتبطة بكل حالة.

أولا- الأسباب العامة

١ - نزغ الشيطان:

وهذا هو السبب الأساسي. فهى غريزة مفطور عليها البشر، ومن الشهوات التى يزينها إبليس للبشر؛ فتفتن كل من يبتعد عن منهج الله -عز وجل- وهدايته، ولا ينظر إلى ما عنده سبحانه من حسن المآب: { زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ }

وهذا مرجعه إلى عدم غض البصر، والنظر إلى المحرمات؛ فتقع الفتنة الإبليسية، وهذا لا يشترط أن تكون الأخرى أجمل من الزوجة، ولكنه تزيين وغواية الشيطان. وكما يقول الحبيب محمد -ﷺ - لعلى: «يَا عَلِيُّ، لا تُتْبِعِ النَّظْرَةَ النَّظْرَةَ؛ فَإِنَّ لَكَ الأُولَى وَلَيْسَتْ لَكَ الآخِرَةُ»

٢-العناد:

فقد تكون مجرد رسالة تمرد للزوج على شك وسلطوية أو تسلط الزوجة على زوجها، وفى هذه الحالة لا يهم الزوج أن تعلم زوجته بسلوكياته؛ بل قد يتعمد أن تعلم ما يفعله.

٣-الهروب:

فقد يكون ذلك مجرد هروب من واقع أو مشكلة نفسية؛ لمجرد التسرية النفسية فيتمادى الزوج حتى تقع الفتنة.

٤- البحث عن الثقة فى النفس:

حيث يلجأ الرجل إلى الأخرى لكسب الثقة بالنفس، ولإثبات أهميته عندما تنال منه زوجته أو تحاول إضعاف شخصيته، أو تحاول هز ثقته بنفسه بإهانته أو التطاول على رجولته.

٥- الفراغ:

قد يكون الفراغ فى الوقت أو الفراغ العاطفي؛ فلا يجد من زوجته الوقت الذى تملأ به حياته، أو لا يجد الاهتمام والرعاية العاطفية؛ فيبحث عنها عند الأخرى ليسعد ولو للحظات، حتى ولو كانت لحظات خادعة.

٦-حب المغامرة:

بعض الناس قد يستهويهم حب التجربة وحب المغامرة أو المقامرة بحياتهم أو سمعتهم؛ فيبدأون مشوارًا قد لا تحسب عاقبته.

٧- ضعف الشخصية:

بعض الرجال يحاولون البحث عن الأخرى التى تشعرهم

بالمكانة والود والشعور بالرجولة.

٨- **البيئة والواقع المحيط:**

سواء المحيط الأسرى أو الاجتماعي. فالبيئة الأسرية غير السوية والتفكك الأسرى والبعد الفكرى والعاطفى بين الزوجين تدفع للملل، والبحث عن السعادة الخارجية ولو كانت مزيفة والبيئة الاجتماعية الخارجية والممثلة فى المجتمعات المفتوحة دون ضوابط أخلاقية من أنسب الأجواء لنشوء العلاقات الخارجية المحرمة، وهواية النظر للأخري.

٩- **التنشئة الأصلية:**

فقد تكون هناك ترسبات دفينة فى نفس الزوج، رآها فى بيئته الأسرية أو الاجتماعية، فتتراكم على مر السنين لتكون جزءًا من تكوينه الداخلى فتدفعه للتقليد والمحاكاة، وقد لا يدرى تفسيرًا لسلوكه الخارجى وهو يواجه من داخله بأفكار دفينة قاتلة، كمن يتحرك «بالريموت».

١٠- **الانتقام:**

فعندما يتعرض أحدهم لحادث حياتى معين، سواء من زوجته المهملة أو من المرأة عمومًا، فيدفعه ذلك لحب الانتقام من

أى امرأة يتخذها كنموذج لمن تسبب فى مشكلته، فيرى صورة زوجته فى أى امرأة أخري.

١١- لم أزل مطلوبًا:

وهناك مرحلة خطيرة فى حياة الرجل، قد يسمونها «مرحلة المراهقة الثانية» أو «أزمة منتصف العمر» التى تأتى فى العقد الخامس من عمر الرجل؛ فيغامر الرجل ليثبت لنفسه ولزوجته أنه لم يزل مطلوبًا.

١٢- عدم الإنجاب:

فتوجهه غريزة حب البقاء والخلود لأن يبحث عمن تعطيه وتشبع هذه الغريزة.

١٣- الزوجة الدميمة:

سواء فى الشكل أو الجسد التى لا تستطيع أن تشبع الرغبة العاطفية عند الزوج، فيبحث عن الأخرى التى تملأ هذا النقص.

١٤- إهمال الزوجة لنفسها :

وقد تكون جميلة، ولكنها تحجب جمالها بالإهمال، ولا تحاول أن تعف زوجها؛ فتدفع شريكها المسكين للنظر إلى من تهتم بنفسها، وإلى من تشعر الزوج بأنه يرى أنثى لا خادمة؛ لا يراها

إلا بملابس المطبخ ذات الروائح المميزة والطاردة.

١٥- الهجر والبعد:

فقد يكون بعدًا ماديا؛ كسفر الزوج أو سفر الزوجة، وقد يكون بعدًا معنويا فيشعر الزوج بالغربة وهو فى بيته وبجواره الزوجة الغريبة.

١٦- سوء خلق الزوجة:

وهو من العوامل الطاردة للزوج ليهرب من جحيم اللسان الذى يلسعه كالسوط كلما ناقش أو حاور شريكته سليطة اللسان.

١٧- عاشقة النكد :

وهناك صنف من الزوجات يتفنن فى البحث عن الهم والغم والحزن، ويجيد مهارات وفنون التنكيد والتنغيص على عباد الله خاصة زوجها، فيهرب إلى الأخرى ولو لمجرد التنفيس، وغالبًا ما تكون الأخرى من النوع المرح المبتسم، فيلاحظ الفرق فيهرب إليها.

١٨- المنَّانة:

وهى من الصفات الطاردة للزوج. وقد يكون المنُّ بالحسب والنسب والمكانة الاجتماعية، ولا تفتأ تذكره بأنها بنت فلان قاهر البحار وصاحب السلطان والصولجان. وقد يكون المن بالمال، خاصة إذا كانت موظفة ولها راتب أو غنية.

ستون طريقة ذهبية لتكسيين زوجك

١- أنت ريحانة بيتك فأشعرى زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.

٢- تفقدى مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعى إليها بروح جميلة متفاعلة.

٣- كونى سلسة فى الحوار والنقاش وابتعدى عن الجدال والإصرار على الرأي.

٤- افهمى القوامة بمفهومها الشرعى الجميل والذى تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأى المرأة.

٥- لا ترفعى صوتك فى وجوده خاصة.

٦- احرصى أن تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفى عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

٧- عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامى إلا وهو راض عنك... زوجك جنتك ونارك.

٨- الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.

٩- أشعريه بالرغبة فى ارتداء ملابس معينة واختارى له ملابسه.

١٠- كونى دقيقة فى فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.

١١- لا تنتظرى أو تتوقعى منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه فى هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلا.

١٢- اهتمى بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتباسط فى الملبس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه.

١٣- لا تعتمدى على انه هو الذى يبادرك دائما ويبدى رغبته لك.

١٤- كونى كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.

١٥- لا تنتظرى مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.

١٦- كونى متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدى عن التكلف.

١٧- البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.

١٨- تذكرى دائما أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى.

١٩- احرصى على التجديد الدائم فى كل شيء فى المظهر والكلمة واستقبالك له.

٢٠- عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصى على تقديمه بحيوية ونشاط.

٢١- جددى فى وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من اجل إسعاده.

٢٢- احرصى على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.

٢٣- تعلمى بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك.

٢٤- استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

٢٥- احرصى على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.

٢٦- اضبطى مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك فى أدائك للأمور المنزلية.

٢٧- كونى قانعة واحرصى على عدم الإسراف بحيث لا

تتجاوز المصروفات الواردات.

٢٨- مفاجأته بحفل أسرى جميل مع حسن اختيار الوقت الذى يناسبه هو.

٢٩- إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه فى الأشياء المهمة والتى تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.

٣٠- تذكرى دائما أنوثتك وحافظى عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.

٣١- عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا.

٣٢- أشركى الأولاد فى استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.

٣٣- لا تقدمى الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد.

٣٤- لا تتدخلى عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء.

٣٥- احرصى على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

٣٦- أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

٣٧- لا تتعجلى النتائج أثناء تطبيق أى أسلوب تربوى مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافى الذى يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار فى العملية التربوية.

٣٨- اجعلى أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمدى على التنبيه فقط حتى تكونى قريبة إلى قلوب أبنائك (أى إقناع الولد بالخطأ الذى اقترفه وليس الزجر فقط).

٣٩- أبدعى فى شغل وقت فراغهما خاصة فى الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.

٤٠- كونى صديقة لبناتك أدركى التغيرات النفسية التى تمر بها الفتاة فى كل مرحلة.

٤١- ساعدى الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية.

٤٢- احرصى على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.

٤٣- احترام وتقدير والديه وعدم التفريق فى المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهى زوجك الغالي.

٤٤- استقبلى أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم فى المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك.

٤٥- الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم

على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصى على إكرامهم لأن هذا شيء يشرفه.

٤٦- اهتمى بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظى عليها.

٤٧- اجعلى البيت مهيأ لأن يستقبل أى زائر فى أى وقت ونسّقى كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعى دون أن تتفقدى ما يخصه طالما لا يسمح لك.

٤٨- لا تعتبى عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعى بين إشعاره بانتظاره شوقا والتقدير لأعبائه فخرا.

٤٩- لا تضطرينه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفى التلميح فتبادرى بأخذ خطوة سريعة.

٥٠- أشعريه دائما أن واجباته هى الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك.

٥١- لا تكثرى نقل شكوى العمل الدعوى أو المهنى لزوجك.

٥٢- اعلمى أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعرض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك.

٥٣- أشعريه باهتمامك الشخصى فالزوجة الماهرة هى التى تثبت وجودها فى بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً.

٥٤- انتبهى أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.

٥٥- حافظى على أسرار بيتك وأعينيه على تأمين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله.

٥٦- لا تضعيه أبدا فى موضع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكرى الصفات الجميلة التى توجد فيه.

٥٧- تعرفى على الفقه الدعوى الذى يساعدك على التحرك بسهولة وحكمة فى الوسط النسائى حتى تحققى الأهداف المطلوبة فى الوقت المطلوب دون إضاعة وقت.

٥٨- تعرفى على المقاييس المادية التى تشغل عموم النساء ليسهل عليك إخراجهن منها وتخيرى مداخل الحديث المناسب لهن.

٥٩- احرصى عند متابعة عملك مع أخواتك أن تخاطبى القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية.

٦٠- احرصى على التوريث والتفويض وإيجاد الردائف حتى لا تكبر معك أعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلا منك.

وأخيرا لا تعتمدى على الجهد البشرى كلية ولا تنسى أننا دائما نحتاج إلى توفيق الله.

عشر وصفات لزوج ناجح

وأخرى لزوجة ناجحة

زوج ناجح

١ - أن ينجح فى ان يبث مشاعر الامان الحقيقية لدى زوجته الامنة. ان اهم ما تحتاج اليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة واذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقى هو القادر على منحها هذه المشاعر.

والمصدر الاول لأمان المرأة هو حب الرجل لها الحب الحقيقى فاذا شعرت بحب زوجها اطمأنت، والزوج الذى تكون زوجته هى حبيبته وحبيبته هى زوجته وان يرى الزواج كعلاقة مقدسة، علاقة ابدية خالدة، تطمئن المرأة فى حياتها مع رجل يقدس الزواج.

٢- ان يكون مصدر قوته الحقيقية هو صدقه، الرجل

الصادق هو رجل قوي. صادق مع نفسه، صادق مع الناس، صادق مع زوجته. فالصادق هو انسان سام ورفيع ولابد ان يكون شجاعاً، وهذا يعنى ايضا ثقته بنفسه وتلك مظاهر الجمال الحقيقية التى تشد المرأة الى الرجل، وتلك هى مواطن الجمال الحقيقية عند الرجل والمرأة تسلم لرجل شجاع.

٣- ان يكون قادراً على تحمل المسئولية، مسئولية الحياة، مسئوليته عن نفسه وعن زوجته واسرته ومسئوليته كأنسان، والمسئولية تنبثق من الارادة الواعية الارادة الحرة وهى تعنى وعيه بدوره وقيمته واهميته. تعنى احساسه بذاته وبنضجه، والرجل الحقيقى هو الذى لا يساق الى تحمل مسئولياته ولا يتهرب منها وانما يتجه اليها بصدق وهمة وايمان وفهم وحب ويسعد بما يقدمه للاخرين من عطاء، سواء كان عطاء المسئولية او عطاء حراً نابعاً من حسه الانسانى النبيل.

٤- الزوج الناجح هو رجل ناجح فى عمله، يعتز بعمله ويتقنه ويقبل عليه بحب، ويحاول ان يبدع فيه ويطور نفسه ويؤكد ذاته ويحقق طموحاته.

احد جوانب احساسه بذاته هو نجاحه فى عمله، وكذلك

احد جوانب فخره وثقته بنفسه واعتزازه بذاته، وهذا يعنى جديته وشعوره العميق بالمسؤلية.

وثمة علاقة وثيقة تربط بين عمل الرجل وحبه وحياته الزوجية، ان نجاحه فى عمله يثرى حياته الزوجية وتوفيقه فى حياته الزوجية يثرى عمله. انها علاقة تبادلية مباشرة تحفظ توازنه النفسى وتحفظ للزوجة توازنها النفسى وتحفظ للحياة الزوجية استقرارها وتكون احد دعائم نجاحها.

وان يكون ايضاً ناجحاً اجتماعياً، ان يكون قادراً على التأثير الاجتماعي

٥ – ام يكون بناؤه الاخلاقى سليماً، يعكسه ضمير نظيف وينبع من نفس طيبة خيرة هى المصدر للقيم الاخلاقية الانسانية العظيمة. فهو شريف، امين، عطوف، متسامح، نبيل، متواضع، وينعكس هذه على حياته العامة وحياته الخاصة، فالانسان لا يتجزأ والاخلاق لا تتجزأ فمن كان غير امين فى حياته العامة فهو غير امين بشكل او باخر فى حياته الخاصة. وهو بنفس الطيبة الخيرة يبعث اقصى درجات الطمأنينة فى نفس زوجته.

٦– ان يتمتع بالثبات الانفعالي، فلا يندفع غاضباً ثائراً

لأبسط الامور، ويفقد السيطرة على اعصابه، وسلوكه وينهار ويصدر عنه كلام غير منطقي والفاظ سيئة. وان يكون صبوراً حكيماً منطقياً مقدراً عـاذراً. وان يتجاوب انفعاليا حسب مقتضيات الموقف، اى ان يكون انفعاله مناسبا للموقف، وان يكون انفعالا بناء لمعالجة الموقف. وان يكون قادرا على السيطرة على هذه الانفعالات اذا اقتضى الموقف.وان يكون راقيا ايضا فى غضبه فلا يلجأ الى العنف البدنى او اللفظى للسخرية والتهكم والتحقير والكلمات البذيئة.

ان الزوجة تفقد ادراكها الدقيق لحدوده كرجل اذا رأته فى هذه الصورة المتهاوية المنهارة، وخاصة اذا كانت تقف هى قبالته اى ان الموقف يتناولها هى شخصيا.

٧- الرجولة الحقة هى التى تجعل المرأة تشعر بانوثتها الحقة والانوثة الحقة لا تظهر فى ظل رجولة مهزوزة أو منقوصة. والمرأة لا تشعر بذاتها الحقيقية -ذاتها الانثوية - الا مع رجل حقيقي، اى قوته وشجاعته وقدرته على الاحتواء، وغيرته الموضوعية النابعة من حبه ومن دوره فى المحافظة على زوجته، لا من مشاعر الضعف والهوان وحب الامتلاك والتعلق المرضى والتى تنبرى

فى صورة «غيرة » زائدة هى اقرب الى الشك ولا تعنى الا انهيارا رجوليا داخليا وعدم الثقة بالنفس.

٨- ان يحافظ على التوازن بين الرومانسية والواقعية، وبين الخيال والحقيقة، الرومانسية تحفظ له شاعريته ورقته التى تحتاجها المرأة وشغفه العاطفى الذى ترتوى منه المرأة. وفى الوقت نفسه واقعيته تتيح له الادراك السليم للواقع والحكم الموضوعى على الامور والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة.

المرأة تطمئن للرجل المتوازن وتفتن بالرجل المتكامل وتتعلق بالرجل الحى المتحرك النشط القوى الشجاع الحالم الرقيق.مزيج من الرجولة الحقة.

٩- ان يكون حازما، عادلا، راعيا، قائدا، المرأة السوية تسلم القيادة لزوجها والقائد الناجح لابد ان يكون حازما حازما بلا قسوة وبلا عنف. الضعيف المتهاون هو الذى تنتابه حالات العنف والثورة وهو الذى يقسو قسوة زائدة.

وحزم الرجل مصدره عقله ومن خلال اساليب عقلية، وهو المنطق والثبات، الحجة والاقناع. والحزم لا يعنى ان يكون مرهوبا بل يكون عطوفا، ففى العطف حزم، وفى المنطق حزم،

وفى عدم التنازل والتهاون فى الامور المهمة حزم. وفى التجاوز عن الصغائر حزم، وفى التسامح عن اخطاء غير مقصودة حزم.

والراعى لكى يستمر دوره لابد ان يكون عادلا، والعدل قيمته تعنى السمو والحكمة، العادل هو انسان سام حكيم.

١٠- ان يكون تقيا مؤمنا، لا خير فى رجل لا يعرف ربه، ولا اطمئنان مع زوج لا يراعى حدود خالقه.

زوج فاشل

- هو رجل لا يقدس الزواج
- هو رجل فاشل بوجه عام فى امور كثيرة من حياته، عمله، علاقاته الاجتماعية.
- هورجل انهزامى انسحابي، ينزلق بسرعة فى مهاوى اليأس، يفتقد روح المرح. ضعيف الهمة، قليل الحركة.
- سريع الانفعال والغضب، فاقد السيطرة، ينهار ازاء المواقف الصعبة.
- كاذب وكذبه لضعفه، وعدم ثقته بنفسه.
- مفتقد لروح القيادة متهاون غير حازم، ويقبل سيطرة الغير عليه

- مفتقد لمشاعر الخير والحس الانسانى : متعال، مغرور، نرجسي، عدواني، قاس.
- ينزلق اخلاقيا بسهولة، غير أمين.
- لا يحرك مشاعر الانوثة عند امرأته، تفتقد معه الاحساس بذاتها الحقة، وتفتقد معه مشاعر الامان.
- يسيطر عليه الشك، غيرته مرضية نابعة من حبه للامتلاك وضعفه الداخلي.

زوجة ناجحة

قبل الزواج وقبل الحب هى اولا امراة سوية ناضجة، ينسجم تكوينها الفسيولوجى التشريحى مع تكوينها النفسى فى نسق انثوى بديع تقبله وتعتز به ولا ترضى ان تستبدله او تقترب به من النسق الذكرى ومن فطرتها الانثوية الصافية الخالصة انها لا تتزوج الا من رجل تحبه يحرك ويطلق نوازعها الانثوية الى اقصى درجاتها وتتأكد هذه النوازع معه وبرجولته وهى امراة مثلما تعتز بانوثتها فهى تعى ايضا دورها الانثوى فى الحياة ومع رجل وكأم

٢- هى زوجة قادرة على احتواء الزوج بالحنان والاهتمام فهى بحسها الانثوى تدرك احتياجات الرجل، فهى تعرف

بفطرتها وبساطتها ان الرجل جزءاً كالطفل يحتاج الى ام، وبه جزء ناضج واع منطقى يحتاج الى امرأة ناضجة عاشقة، وبه جزء ابوى يحتاج فيه ان يؤدى دور الراعى المسؤول والقائد، ولذا فهى تعطيه حنان الام وحب المرأة العاشقة وخضوع الابنة المتفهمة.

هى تعرف ان الرجل يتوقع الاهتمام من الزوجة، يتوقع التقدير ولذا فهى تعيش احلامه وانتصاراته وامجاده حتى وان كانت هى الشاهدة الوحيدة عليها تعيش حياته واهتماماته وعمله لحظة بلحظة. ولا تفارقه لحظة.

الحب هو حياتها، وزوجها هو محور حياتها، واسرتها هى مملكتها.

هى زوجة ثرية العقل غنية الروح. تعيش حياة الفهم بفهم يدفعها الى الانفتاح على الكون. فتفهم من امور الحياة واحوال الدنيا ما يجعلها مثقفة متفتحة فاهمة متعقلة عذبة الحديث، مقنعة المنطق، مؤثرة بافكارها وروحها.

ولذا فمن حبها لزوجها واحساسها بحب زوجها لها تدرك ان نفوذها وتأثيرها لا يكمن فى جمالها الخارجى وزينة جسدها الشكلية، وانها يكمن فى جمال عقلها ورونق روحها.

هى الزوجة التى تملك روحا سمحة ونفسا طيبة وطباعا

هادئة غير متسلطة، غير عدوانية، لا تستهويها ولا تزدهيها سلطة او قيادة او زعامة. ولأنها ارتبطت برجل تحبه وتثق به وتطمئن اليه فانها تسلم له قيادة مركب الحياة تساعده بعقلها وبجهدها تقف بجانبه وليس وراءه ولا ترضى ان تقف امامه.

ان تكون غيرتها نابعة من حبها بهدف الحفاظ على حبها وزوجها الذى تثق به، فهو جدير بالثقة ولأنها تثق بنفسها ايضاً وفوق كل ذلك وقبل كل ذلك ثقتها بالحب الذى يربطها بزوجها، غيرة عاقلة هادفة هادئة تسعد الرجل وفى نفس الوقت تحذره وتوقظه وتنبهه.

اخلاصها ووفاؤها ليس محلاً لنقاش أو تأكيد والا اصبحت الامور كلها عبثية. من خلال سلوكها الاجتماعى المتوازن الراقى الذى يعكس حكمتها وتوازنها النفسى وثقتها بنفسها وعدم احتياجها لكلمات الاطراء وعبارات المديح وتلميحات الغزل. فهى ترفض ذلك باباء نابع من حسها الاخلاقى القوى ومن احترامها لذاتها واحترمها لكيانها كزوجة، ولا نها واعية وناضجة وذكية، فانها لا تستخدم سلاح الشك والغيرة لاذكاء مشاعر زوجها نحوها لانها تعرف ان هذا سلاح مدمر يقضى على الاحاسيس الطيبة لدى زوجها، يقضى على احساسه بالامان.

ان تكون مبادئها، ايجابية، مشاركة، متعاونة، فعالة، وذلك فى ادارة شئون الاسرة وان تعرف جيدا انها مصدر الحياة ومصدر الاستمرار ومصدر الاستقرار، وانها هى القائد من الداخل، من الباطن وان مصدر قوتها هو الحب والاحتواء والفهم والوعى والذكاء. الذكاء الانثوى الفطرى الذى يدرك بالحس الداخلى وباللاشعور انه لولا المرأة لما كانت الحياة، المرأة الزوجة، المرأة الفاضلة.

ان تستند حياتها كلها الى قاعدة اخلاقية، تتمثل فيها كل القيم الرفيعة من صدق وامانة وتواضع وتسامح ينعكس فى سلوكها العام وحياتها الزوجية

ان تكون تقية مؤمنة، لا خير فى امرأة لا تعرف ربها ولا اطمئنان مع زوجة لا ترعى حدود خالقها.

زوجة فاشلة

- ان تكون عاجزة عن الحب.
- ان تدخل فى منافسة مع الرجل.
- ان تكون عدائية متسلطة.
- ان تكون تافهة العقل.
- ان تفتقد لمشاعر الانتماء الى البيت ويصبح زوجها على

هامش حياتها.

- ان تتمتع بالاستهتار والسطحية والمبالغة والاهتمام بالمظهر الذى يكشف عن جوهر ضحل.
- ان تكون قاعدتها الاخلاقية مثقوبة، فتهدر القيم وخاصة المتعلقة بالولاء والالتزام والاخلاص فى الحياة الزوجية.
- ان تكون غير متوازنة نفسيا فتتذبذب انفعالاتها وتتأرجح ثقتها بنفسها، فتندفع نحو حماقات ومهاترات لتأكيد الذات والدفاع عن النفس ضد اعتداءات وهمية وبذا تتسم حياتها بالعنف. والعداوة والشك وسوء الظن.
- ان تفتقد لمشاعر القدسية، قدسية الانسان، قدسية العلاقة الانسانية، الصداقة، الحب، الزواج، الامومة، وهذا يجعلها تتناول الامور الجادة تناولاً سهلاً رخيصاً يفتقد للبراءة والطهارة.
- ان تتمتع بالغرور والانانية والنرجسية، فلا تعطى ولا تذوب، وانما تصبح طرفا شاذا وناشذاً فى علاقة اساسها العطاء والذوبان وهى العلاقة الزوجية

الفهرس